

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1800 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

1865 kcal ● 159g proteine (34%) ● 67g grassi (32%) ● 134g carboidrati (29%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal

Pranzo

505 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 32g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 313 kcal

Snack

220 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Cena

520 kcal, 30g proteine, 59g carboidrati netti, 16g grassi



Chik'n tenders croccanti
7 tender/i- 400 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

1789 kcal ● 163g proteine (36%) ● 68g grassi (34%) ● 111g carboidrati (25%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal

Pranzo

505 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 32g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 313 kcal

Snack

220 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Cena

445 kcal, 34g proteine, 36g carboidrati netti, 17g grassi



Couscous
100 kcal



Seitan aglio e pepe
342 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

1780 kcal ● 159g proteine (36%) ● 21g grassi (10%) ● 207g carboidrati (47%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

455 kcal, 13g proteine, 88g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Pasta con salsa pronta
340 kcal

Snack

220 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Cena

460 kcal, 20g proteine, 59g carboidrati netti, 11g grassi



Lenticchie cremose e patata dolce
461 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

1804 kcal ● 174g proteine (39%) ● 22g grassi (11%) ● 199g carboidrati (44%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

455 kcal, 13g proteine, 88g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Pasta con salsa pronta
340 kcal

Snack

200 kcal, 9g proteine, 31g carboidrati netti, 1g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



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



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Cena

510 kcal, 40g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
2 metà zucchini- 192 kcal



Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

1767 kcal ● 165g proteine (37%) ● 38g grassi (19%) ● 159g carboidrati (36%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

200 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Snack

200 kcal, 9g proteine, 31g carboidrati netti, 1g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



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



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Pranzo

485 kcal, 26g proteine, 43g carboidrati netti, 20g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1 lattina(e)- 354 kcal

Cena

505 kcal, 35g proteine, 64g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
364 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

1796 kcal ● 174g proteine (39%) ● 38g grassi (19%) ● 156g carboidrati (35%) ● 34g fibre (8%)

Colazione

200 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i)- 129 kcal

Snack

265 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

450 kcal, 33g proteine, 48g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con ceci schiacciati

1 toast(i)- 318 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

505 kcal, 35g proteine, 64g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

364 kcal

Giorno 7

1754 kcal ● 160g proteine (36%) ● 47g grassi (24%) ● 140g carboidrati (32%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

200 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i)- 129 kcal

Snack

265 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

450 kcal, 33g proteine, 48g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con ceci schiacciati

1 toast(i)- 318 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

460 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 16g grassi



Ciotola di raccolto con barbabietole e caprino

461 kcal

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
7 pezzi (179g)
- Affettati vegetali
5 fette (52g)
- insalata mista
1/2 tazza (15g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
1 3/4 cucchiaio (30g)
- cipolla
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (75g)
- peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
- aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
- patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- zucchine
1 grande (323g)
- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (599g)
- cetriolo
1/3 cetriolo (21 cm) (100g)
- prezzemolo fresco
2 2/3 rametti (3g)
- sedano crudo
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 oz (57g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 barbabietta(e) (100g)

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)
- avocado
5/6 avocado (167g)
- pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
1 1/2 gallone (6029mL)
- polvere proteica, vaniglia
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
- salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (289g)
- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- salsa pesto
1 1/2 cucchiaio (24g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati
3/4 tazza (103g)
- latte di cocco in lattina
2 cucchiaio (31mL)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
5/6 scatola (165 g) (137g)
- seitan
4 oz (113g)
- pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)
- riso selvatico, crudo
2 3/4 cucchiaio (27g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3/4 oz (22mL)
- olio
5 g (5mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- banana**
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- arancia**
4 arancia (616g)
- fragole**
2 tazza, intera (288g)
- nectarine**
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di limone**
4 cucchiaino (20mL)

Prodotti da forno

- pane**
6 3/4 oz (192g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova**
5 grande (250g)
- yogurt greco magro aromatizzato**
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- formaggio di capra**
2 oz (57g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**
1/2 tazza (113g)
- yogurt greco scremato, naturale**
4 cucchiaio (70g)

- pepe nero**
1 pizzico, macinato (0g)
- sale**
1/2 pizzico (0g)
- cumino macinato**
2 1/4 g (2g)
- cipolla in polvere**
1 cucchiaino (2g)
- senape**
1 cucchiaio (15g)
- aceto di mele**
4 pizzico (3g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude**
1/2 tazza (96g)
- ceci in scatola**
1 2/3 lattina/e (747g)

Dolci

- miele**
2 cucchiaino (14g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico**
2 barretta (80g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast con avocado e uovo

1 fetta/e - 238 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
uova
2 grande (100g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Cuoci l'uovo come preferisci.
2. Tosta il pane.
3. Copri con avocado maturo e usa una forchetta per schiacciarlo sul pane.
4. Aggiungi l'uovo cotto sopra l'avocado. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
polvere proteica, vaniglia
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
banana, congelato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
2 arancia (308g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
uova
1 grande (50g)
pomodori
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
uova
3 grande (150g)
pomodori
3 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(546g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
 3. Mettere i pomodori in una teglia.
 4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
 5. Condire con sale e pepe.
 6. Cuocere per 20 minuti.
 7. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino vegano con avocado schiacciato

1/2 panino(i) - 193 kcal ● 11g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali

2 1/2 fette (26g)

pane

1 fetta(e) (32g)

salsa piccante

1/2 cucchiaino (3mL)

insalata mista

4 cucchiaino (8g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/6 avocado (34g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali

5 fette (52g)

pane

2 fetta(e) (64g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/3 avocado (67g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 313 kcal ● 8g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

6 cucchiaino (51g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

3/4 tazza (103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con salsa pronta

340 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e) - 354 kcal ● 12g proteine ● 17g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con ceci schiacciati

1 toast(i) - 318 kcal ● 19g proteine ● 6g grassi ● 35g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
senape
1/2 cucchiaino (8g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaino (35g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
sedano crudo, a dadini
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (2g)
senape
1 cucchiaino (15g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
sedano crudo, a dadini
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Nel frattempo, metti metà dei ceci (tenendo il resto da parte) in una ciotola e schiacciali con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza grossolana. Mescola yogurt greco, senape in polvere, sedano e un pizzico di sale/pepe e amalgama bene.
3. Incorpora i ceci interi rimanenti.
4. Distribuisci il composto sul toast 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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

3 contenitore/i (150 g ciasc.)
(450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca

3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 cucchiaio (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.

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n tenders croccanti

7 tender/i - 400 kcal ● 28g proteine ● 16g grassi ● 36g carboidrati ● 0g fibre



Dà 7 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
7 pezzi (179g)
ketchup
1 3/4 cucchiaino (30g)

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

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Couscous

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



couscous istantaneo aromatizzato

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

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lenticchie cremose e patata dolce

461 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
latte di cocco in lattina
2 cucchiaio (30mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. In una pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio e aggiungere la cipolla a dadini. Soffriggere per circa 5 minuti, fino a che è dorata e morbida.
 2. Aggiungere la patata dolce, le lenticchie, il cumino e il brodo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Coprire e lasciare sobbollire per circa 20 minuti.
 3. Quando le lenticchie e la patata dolce sono morbide, aggiungere gli spinaci e il latte di cocco nella pentola e mescolare. Lasciare sobbollire ancora qualche minuto, scoperto.
 4. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

2 metà zucchini - 192 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

4 cucchiaio (65g)

formaggio di capra

1 oz (28g)

zucchine

1 grande (323g)

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.

Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaino (15g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungo il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

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.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ciotola di raccolto con barbabietole e caprino

461 kcal ● 21g proteine ● 16g grassi ● 49g carboidrati ● 8g fibre



aceto di mele
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 oz (57g)
lenticchie crude
2 2/3 cucchiaino (32g)
riso selvatico, crudo
2 2/3 cucchiaino (27g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato in quarti
2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci il riso selvatico e le lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola, se necessario, e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e cuoci per 1 minuto fino a quando sprigiona aroma. Aggiungi il cavolo riccio e cuoci per 3-5 minuti fino a quando appassisce.
3. Mescola le lenticchie e il riso con il cavolo, amalgamando il tutto. Cuoci per 2-3 minuti fino a quando è ben caldo. Spegni il fuoco e aggiungi il succo di limone. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
4. In una piccola ciotola, condisci le barbabietole tagliate in quarti con l'aceto di mele. Condisci con sale e pepe.
5. Servi il composto di riso e lenticchie guarnito con le barbabietole e il formaggio di capra sbriciolato. Buon appetito!

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.
-