

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1900 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

1907 kcal ● 178g proteine (37%) ● 61g grassi (29%) ● 123g carboidrati (26%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

260 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal

Snack

235 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

455 kcal, 26g proteine, 23g carboidrati netti, 23g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal

Cena

520 kcal, 29g proteine, 41g carboidrati netti, 22g grassi



Lenticchie

174 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Tofu alla Buffalo

177 kcal

Giorno 2

1947 kcal ● 169g proteine (35%) ● 43g grassi (20%) ● 189g carboidrati (39%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

260 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal

Snack

235 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

495 kcal, 17g proteine, 89g carboidrati netti, 5g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Pasta con salsa pronta

340 kcal

Cena

520 kcal, 29g proteine, 41g carboidrati netti, 22g grassi



Lenticchie

174 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Tofu alla Buffalo

177 kcal

Giorno 3

1964 kcal ● 177g proteine (36%) ● 46g grassi (21%) ● 174g carboidrati (35%) ● 37g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal

Snack

235 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

530 kcal, 29g proteine, 59g carboidrati netti, 15g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

364 kcal

Cena

505 kcal, 26g proteine, 56g carboidrati netti, 14g grassi



Lenticchie

87 kcal



Dal verde

417 kcal

Giorno 4

1885 kcal ● 173g proteine (37%) ● 47g grassi (22%) ● 166g carboidrati (35%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

230 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
99 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

215 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



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



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

530 kcal, 29g proteine, 59g carboidrati netti, 15g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
364 kcal

Cena

470 kcal, 22g proteine, 58g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki
323 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Giorno 5

1868 kcal ● 182g proteine (39%) ● 57g grassi (27%) ● 133g carboidrati (29%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

230 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
99 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

215 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



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



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

520 kcal, 32g proteine, 63g carboidrati netti, 14g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata
1 panino(i)- 382 kcal

Cena

465 kcal, 28g proteine, 22g carboidrati netti, 25g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Tofu piccante con arachidi e sriracha
341 kcal

Giorno 6

1891 kcal ● 184g proteine (39%) ● 55g grassi (26%) ● 140g carboidrati (30%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 11g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

520 kcal, 32g proteine, 63g carboidrati netti, 14g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata
1 panino(i)- 382 kcal

Cena

465 kcal, 28g proteine, 22g carboidrati netti, 25g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Tofu piccante con arachidi e sriracha
341 kcal

Giorno 7

1928 kcal ● 178g proteine (37%) ● 76g grassi (35%) ● 105g carboidrati (22%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 11g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

500 kcal, 28g proteine, 26g carboidrati netti, 26g grassi



Saltato di carote e carne macinata
332 kcal



Insalata mista semplice
170 kcal

Cena

520 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 33g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Bisteche di cavolo al forno con condimento
214 kcal

Bevande

- acqua
2 gallone (7757mL)
- polvere proteica
29 porzione (80 mL ciascuna) (899g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 1/4 pizzico (2g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- curcuma, macinata
3 pizzico (1g)
- curry in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino rosso tritato
1 1/2 pizzico (0g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
10 cucchiaino (120g)
- tofu compatto
1 1/3 lbs (595g)
- tempeh
4 oz (113g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (411g)
- lenticchie rosse crude
6 cucchiaino (72g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
- salsa di soia (tamari)
1 oz (25mL)
- briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)

Altro

- insalata mista
5 3/4 tazza (173g)
- guacamole, confezionata
3 cucchiaino (46g)
- tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
- salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

- nectarine
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- clementine
5 frutto (370g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (7mL)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
5 grande (250g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- latte intero
4 tazza(e) (960mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/4 tazza (283g)
- burro
4 cucchiaino (18g)

Prodotti da forno

- pane
3/4 lbs (352g)
- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
- couscous istantaneo aromatizzato
1 scatola (165 g) (151g)

Prodotti a base di noci e semi

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
- condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
- olio
2 1/4 oz (69mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Verdure e prodotti vegetali

- edamame, surgelato, sgucciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- carote
11 1/2 medio (708g)
- cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (138g)
- pomodori
1 pomodoro roma (73g)
- prezzemolo fresco
3 2/3 rametti (4g)
- spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)
- coriandolo fresco
1/2 mazzo (15g)
- aglio
3 1/2 spicchio(i) (10g)
- zenzero fresco
1 cucchiaino (2g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- cipolla
1/3 grande (50g)
- cavolo
1/4 testa, piccola ($\approx \emptyset$ 11.4 cm) (179g)

- latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1/4 lbs (98g)
- miele
4 cucchiaino (28g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Nettarina

1 nectarina(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 nectarina, affettala e servi.

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
guacamole, confezionata
1 cucchiaio (15g)
pane
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
pane
3 fetta(e) (96g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal ● 10g proteine ● 6g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**

1 bustina (43g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**

2 bustina (86g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
 2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh 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.

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 carota(e) porzioni

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

carote, affettato

3 grande (216g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.
-

Pasta con salsa pronta

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



pasta secca cruda

2 2/3 oz (76g)

salsa per pasta

1/6 vasetto (680 g) (112g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

4 stecca (112g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

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.

Panino con burro di arachidi e marmellata

1 panino(i) - 382 kcal ● 12g proteine ● 11g grassi ● 55g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
pane
2 fette (64g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
pane
4 fette (128g)
gelatina (jelly)
4 cucchiaio (84g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Saltato di carote e carne macinata

332 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



carote
1 1/3 grande (96g)
briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (15mL)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino rosso tritato
1 1/3 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cipolla, tritato
1/3 grande (50g)
coriandolo fresco, tritato
3 cucchiaino, tritato (3g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

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.

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.

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 3 pasti:

carote
4 1/2 medio (275g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Clementina

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



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

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.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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

Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
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 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 cucchiaio (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 cucchiaio (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. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Tofu alla Buffalo

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

2 1/2 cucchiaio (40mL)

condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1/4 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquate

2 cucchiaio (24g)

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.

Dal verde

417 kcal ● 20g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 10g fibre



lenticchie rosse crude
6 cucchiaio (72g)
latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
curcuma, macinata
3 pizzico (1g)
curry in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
coriandolo fresco
3/8 mazzo (12g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)
zenzero fresco, tritato finemente
1 cucchiaino (2g)

1. Porta il brodo vegetale a ebollizione in una casseruola. Aggiungi le lenticchie, l'aglio, lo zenzero, la curcuma e il curry in polvere. Cuoci a fuoco lento senza coprire per 15 minuti.
2. Nel frattempo, frulla il coriandolo e il latte di cocco in un frullatore fino a ottenere una crema liscia.
3. Unisci il composto di coriandolo e il spinaci alle lenticchie cotte. Mescola bene e aggiusta di sale e pepe a piacere. Se il composto è troppo denso, aggiungi un goccio d'acqua. Cuoci a fuoco basso per 2-3 minuti fino a quando gli spinaci non appassiscono e tutto è ben caldo. Buon appetito!

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

323 kcal ● 14g proteine ● 5g grassi ● 47g carboidrati ● 8g fibre



succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)

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.
3. Una volta cotto, mescola il couscous con prezzemolo, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi con tzatziki.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tofu piccante con arachidi e sriracha

341 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa sriracha
3/4 cucchiaino (11g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tritato
2 spicchio (6g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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.

Semi di zucca

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



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

condimento ranch

1 cucchiaio (15mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

cavolo

1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

28 porzione (80 mL ciascuna)

(868g)

acqua

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-