

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2000 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 2029 kcal ● 195g proteine (38%) ● 64g grassi (28%) ● 134g carboidrati (26%) ● 35g fibre (7%)

Colazione

315 kcal, 24g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Snack

260 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 15g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Avocado

176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

530 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi



Pasta di ceci con ceci

286 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal

Cena

490 kcal, 44g proteine, 50g carboidrati netti, 11g grassi



Farro

1/2 tazze, cotte- 185 kcal



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal

Giorno 2

2018 kcal ● 176g proteine (35%) ● 71g grassi (32%) ● 126g carboidrati (25%) ● 42g fibre (8%)

Colazione

315 kcal, 24g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Snack

260 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 15g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

550 kcal, 28g proteine, 38g carboidrati netti, 28g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Panino Caprese
1/2 panino- 230 kcal

Cena

455 kcal, 24g proteine, 36g carboidrati netti, 17g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh
370 kcal



Riso integrale
3/8 tazza di riso integrale cotto- 86 kcal

Giorno 3

1972 kcal ● 208g proteine (42%) ● 63g grassi (29%) ● 112g carboidrati (23%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 13g proteine, 27g carboidrati netti, 11g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Kefir
150 kcal

Snack

195 kcal, 31g proteine, 2g carboidrati netti, 6g grassi



Torta proteica al cioccolato in tazza
1 torta in tazza- 195 kcal

Pranzo

550 kcal, 28g proteine, 38g carboidrati netti, 28g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Panino Caprese
1/2 panino- 230 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteine, 42g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie
231 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 4

1992 kcal ● 205g proteine (41%) ● 79g grassi (36%) ● 89g carboidrati (18%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 13g proteine, 27g carboidrati netti, 11g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Kefir

150 kcal

Snack

195 kcal, 31g proteine, 2g carboidrati netti, 6g grassi



Torta proteica al cioccolato in tazza

1 torta in tazza- 195 kcal

Pranzo

570 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata di slaw con tofu alla Buffalo

570 kcal

Cena

525 kcal, 40g proteine, 42g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 5

2038 kcal ● 189g proteine (37%) ● 83g grassi (37%) ● 99g carboidrati (20%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

235 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal

Pranzo

490 kcal, 36g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal



Insalata Caprese

178 kcal

Snack

250 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

625 kcal, 32g proteine, 39g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 6

1979 kcal ● 184g proteine (37%) ● 70g grassi (32%) ● 107g carboidrati (22%) ● 46g fibre (9%)

Colazione

235 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal

Pranzo

520 kcal, 30g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Snack

250 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 7

1979 kcal ● 184g proteine (37%) ● 70g grassi (32%) ● 107g carboidrati (22%) ● 46g fibre (9%)

Colazione

235 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal

Pranzo

520 kcal, 30g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Snack

250 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Altro

- farro
4 cucchiaio (52g)
- pasta di ceci
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (315g)
- polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- dolcificante senza calorie
4 cucchiaino (14g)
- mix per insalata di cavolo
5 1/2 tazza (495g)
- salsa sriracha
1 cucchiaio (17g)
- tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)

Bevande

- acqua
2 gallone (8026mL)
- polvere proteica
29 porzione (80 mL ciascuna) (899g)

Cereali e pasta

- seitan
5 oz (142g)
- riso integrale
1/4 tazza (55g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (80mL)
- vinaigrette balsamica
2 oz (58mL)
- condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Frutta e succhi di frutta

- banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)
- arancia
2 arancia (308g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 3/4 lattina/e (784g)
- tempeh
1 1/2 lbs (643g)
- fagioli rifritti
1/3 tazza (81g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- tofu compatto
1 1/3 lbs (595g)
- burro di arachidi
1 1/2 cucchiaio (24g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1/4 oz (8g)
- miscela per taco
2 cucchiaino (6g)
- sale
3 pizzico (2g)
- pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
- salsa pesto
2 cucchiaio (32g)
- salsa Frank's Red Hot
5 cucchiaio (74mL)
- aceto di mele
1 1/2 cucchiaio (1mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)
- salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)

Prodotti da forno

- pane
1/3 lbs (160g)

- avocado
2 avocado (419g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
4 grande (200g)
- latte intero
3 tazza(e) (720mL)
- burro
1/4 cucchiaio (4g)
- mozzarella fresca
1/3 lbs (149g)
- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
4 1/2 spicchio(i) (14g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (80g)
- pomodori
5 1/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (653g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- prezzemolo fresco
4 1/2 rametti (5g)

- lievito in polvere (baking powder)
1 cucchiaino (5g)

Dolci

- cacao in polvere
4 cucchiaino (7g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

2 grande (100g)

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.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato

1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato

2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 3 pasti:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta di ceci con ceci

286 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



pasta di ceci
1 oz (28g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
burro
1/4 cucchiaino (4g)
lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, a fette sottili
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

basilico fresco

1 cucchiaio, tritato (3g)

mozzarella fresca, a fette

2 oz (57g)

pomodori, a fette

3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

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.

Panino Caprese

1/2 panino - 230 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
mozzarella fresca
1 fetta (28g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
mozzarella fresca
2 fette (57g)
salsa pesto
2 cucchiaino (32g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di slaw con tofu alla Buffalo

570 kcal ● 25g proteine ● 44g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaino (45mL)
condimento ranch
3 cucchiaino (45mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaino di pomodorini (28g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

1. Condisci i cubetti di tofu con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il tofu e cuoci per 4–6 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando non è dorato su tutti i lati. Togli dal fuoco, lascia raffreddare leggermente e mescola con la salsa piccante.
3. Servi il tofu sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
4. Suggerimento per il meal prep: conserva il tofu e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutto solo prima di servire per mantenere lo slaw fresco e croccante.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh buffalo con tzatziki

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



salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaino (30mL)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

tempeh, tritato grossolanamente

4 oz (113g)

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.

Insalata Caprese

178 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



mozzarella fresca

1 1/4 oz (35g)

insalata mista

3/8 confezione (155 g) (65g)

basilico fresco

1/4 tazza di foglie intere (5g)

vinaigrette balsamica

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pomodori, tagliato a metà

6 2/3 cucchiaino di pomodorini (62g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Torta proteica al cioccolato in tazza

1 torta in tazza - 195 kcal ● 31g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica al cioccolato

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

lievito in polvere (baking powder)

4 pizzico (3g)

cacao in polvere

2 cucchiaino (4g)

uova

1 grande (50g)

acqua

2 cucchiaino (10mL)

dolcificante senza calorie

2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

polvere proteica al cioccolato

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

lievito in polvere (baking powder)

1 cucchiaino (5g)

cacao in polvere

4 cucchiaino (7g)

uova

2 grande (100g)

acqua

4 cucchiaino (20mL)

dolcificante senza calorie

4 cucchiaino (14g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Farro

1/2 tazze, cotte - 185 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazze, cotte porzioni

farro
4 cucchiaio (52g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Dà 5 oz porzioni

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Ciotola insalata taco con tempeh

370 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 15g fibre



tempeh

2 2/3 oz (76g)

miscela per taco

2 cucchiaino (6g)

insalata mista

1/3 tazza (10g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaino (36g)

fagioli rifritti

1/3 tazza (81g)

olio

1/3 cucchiaino (2mL)

avocado, tagliato a cubetti

1/3 avocado (67g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso integrale

3/8 tazza di riso integrale cotto - 86 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/8 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

3/4 pizzico (1g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 cucchiaio (24g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

2 2/3 tazza(e) (632mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

2/3 tazza (128g)

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.

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal ● 30g proteine ● 36g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



salsa sriracha

1 cucchiaio (17g)

burro di arachidi

1 1/2 cucchiaio (24g)

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaio (8mL)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio (5g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

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.

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

semi di girasole

1 cucchiaio (12g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

4 tazza (360g)

salsa piccante

2 cucchiaino (10mL)

semi di girasole

2 cucchiaio (24g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

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.
-