

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2100 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** 2122 kcal ● 185g proteine (35%) ● 60g grassi (26%) ● 185g carboidrati (35%) ● 25g fibre (5%)

## Colazione

310 kcal, 12g proteine, 36g carboidrati netti, 11g grassi



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



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

## Snack

200 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

610 kcal, 15g proteine, 106g carboidrati netti, 12g grassi



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal



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

## Cena

565 kcal, 48g proteine, 29g carboidrati netti, 25g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Insalata di seitan**  
359 kcal

## Giorno 2

2147 kcal ● 185g proteine (34%) ● 64g grassi (27%) ● 177g carboidrati (33%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

310 kcal, 12g proteine, 36g carboidrati netti, 11g grassi



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



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

### Snack

200 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

640 kcal, 29g proteine, 69g carboidrati netti, 23g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia**  
1 panino(i)- 485 kcal

### Cena

560 kcal, 34g proteine, 57g carboidrati netti, 17g grassi



**Pane naan**  
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Chili vegetariano semplice**  
431 kcal

## Giorno 3

2165 kcal ● 187g proteine (35%) ● 67g grassi (28%) ● 172g carboidrati (32%) ● 30g fibre (6%)

### Colazione

305 kcal, 12g proteine, 38g carboidrati netti, 10g grassi



**Panino con uova e guacamole**  
1/2 panino(i)- 191 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Snack

255 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

605 kcal, 34g proteine, 57g carboidrati netti, 25g grassi



**Chik'n nuggets**  
11 nuggets- 607 kcal

### Cena

560 kcal, 34g proteine, 57g carboidrati netti, 17g grassi



**Pane naan**  
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Chili vegetariano semplice**  
431 kcal

## Giorno 4

2084 kcal ● 187g proteine (36%) ● 68g grassi (30%) ● 157g carboidrati (30%) ● 24g fibre (5%)

### Colazione

305 kcal, 12g proteine, 38g carboidrati netti, 10g grassi



**Panino con uova e guacamole**  
1/2 panino(i)- 191 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Snack

255 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

525 kcal, 43g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi



**Insalata di uova e avocado**  
266 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Cena

560 kcal, 25g proteine, 69g carboidrati netti, 18g grassi



**Miscela di riso aromatizzata**  
191 kcal



**Tacos con tofu allo zenzero e sriracha**  
2 taco(i)- 370 kcal

## Giorno 5

2049 kcal ● 196g proteine (38%) ● 82g grassi (36%) ● 106g carboidrati (21%) ● 23g fibre (5%)

### Colazione

315 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Avena alla vaniglia con mirtilli**  
156 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

255 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

525 kcal, 43g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi



**Insalata di uova e avocado**  
266 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Cena

515 kcal, 29g proteine, 30g carboidrati netti, 29g grassi



**Lenticchie**  
174 kcal



**Tofu base**  
8 oz- 342 kcal

## Giorno 6

2122 kcal ● 193g proteine (36%) ● 93g grassi (39%) ● 102g carboidrati (19%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

315 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Avena alla vaniglia con mirtilli**  
156 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

210 kcal, 19g proteine, 13g carboidrati netti, 7g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



**Carote e hummus**  
82 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

645 kcal, 31g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Panino Caprese**  
1 panino- 461 kcal

### Cena

515 kcal, 29g proteine, 30g carboidrati netti, 29g grassi



**Lenticchie**  
174 kcal



**Tofu base**  
8 oz- 342 kcal

## Giorno 7

2091 kcal ● 190g proteine (36%) ● 93g grassi (40%) ● 99g carboidrati (19%) ● 23g fibre (4%)

### Colazione

315 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Avena alla vaniglia con mirtilli**  
156 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

210 kcal, 19g proteine, 13g carboidrati netti, 7g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



**Carote e hummus**  
82 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

645 kcal, 31g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Panino Caprese**  
1 panino- 461 kcal

### Cena

485 kcal, 27g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi



**Seitan in salsa di arachidi**  
417 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
1 contenitore (150g)
- insalata mista  
4 1/3 tazza (130g)
- lievito nutrizionale  
1 cucchiaino (1g)
- pomodori a cubetti  
1/3 lattina 795 g (265g)
- preparato per condimento ranch  
1/3 bustina (30 g) (9g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
11 nuggets (237g)
- guacamole, confezionata  
2 cucchiaio (31g)
- salsa sriracha  
1/6 cucchiaio (2g)
- olio di sesamo  
1 cucchiaino (5mL)
- mix per insalata di cavolo  
1 1/3 oz (38g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- pasta di curry  
1 1/2 pizzico (1g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
4 cucchiaio (60mL)
- olio  
2 oz (58mL)
- spray da cucina  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
3/8 confezione 280 g (117g)
- pomodori  
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (210g)
- cipolla  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (42g)
- ketchup  
2 3/4 cucchiaio (47g)
- aglio  
5/6 spicchio(i) (3g)
- zenzero fresco  
4 g (4g)
- baby carote  
16 medio (160g)

## Prodotti da forno

- pane  
17 oz (480g)
- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- tortillas di mais  
2 tortilla media (Ø ~15 cm) (52g)

## Bevande

- polvere proteica  
29 porzione (80 mL ciascuna) (899g)
- acqua  
2 gallone (7603mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
4 cucchiaio (67g)
- briciole di burger vegetariano  
1/3 confezione (340 g) (113g)
- fagioli bianchi in scatola  
1/3 lattina/e (146g)
- fagioli per chili  
1/3 lattina (~450 g) (149g)
- hummus  
3/4 tazza (173g)
- salsa di soia (tamari)  
1/4 oz (6mL)
- tofu compatto  
1 1/3 lbs (586g)
- lenticchie crude  
1/2 tazza (96g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
2 cucchiaio (42g)
- sciroppo d'acero  
3/4 cucchiaio (11mL)
- zucchero  
1/2 cucchiaio (7g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- miscela per taco  
1/3 bustina (12g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaio (2g)
- estratto di vaniglia  
3/4 cucchiaio (11mL)

- cipollotti  
2/3 medio (lungo 10,5 cm) (10g)

## Cereali e pasta

- seitan  
5 2/3 oz (161g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 avocado (184g)
- banana  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- succo di frutta  
32 fl oz (960mL)
- mirtilli  
1 1/2 tazza (231g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
16 grande (800g)
- burro  
2 cucchiaino (9g)
- formaggino a bastoncino  
2 stecca (56g)
- Formaggio miscela messicana  
2 2/3 oz (76g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- yogurt greco scremato, naturale  
4 cucchiaino (23g)
- latte intero  
1 tazza(e) (240mL)
- mozzarella fresca  
4 fette (113g)

- sale  
1 pizzico (1g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
6 cucchiaio (50g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)
- latte di cocco in lattina  
1/6 lattina (77mL)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato  
1/3 sacca (~160 g) (53g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1 tazza(e) (91g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
4 cucchiaio (64g)
  - salsa chili all'aglio  
3/4 pizzico (1g)
  - salsa di ostriche  
3/4 pizzico (1g)
-

## 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 fritte base

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



Per singolo pasto:

#### uova

1 grande (50g)

#### olio

1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### uova

2 grande (100g)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

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

### 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaio (31g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)

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.

### 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.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Avena alla vaniglia con mirtilli

156 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

3/8 tazza(e) (30g)

**mirtilli**

3 cucchiaio (28g)

**estratto di vaniglia**

1/4 cucchiaio (4mL)

**sciropo d'acero**

1/4 cucchiaio (4mL)

**acqua**

1/2 tazza(e) (133mL)

Per tutti i 3 pasti:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

1 tazza(e) (91g)

**mirtilli**

1/2 tazza (83g)

**estratto di vaniglia**

3/4 cucchiaio (11mL)

**sciropo d'acero**

3/4 cucchiaio (11mL)

**acqua**

1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti e cuoci al microonde per circa 2-3 minuti.
2. Nota: puoi mescolare avena, mirtilli, vaniglia e sciropo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni (a seconda della freschezza della frutta). Quando sei pronto, aggiungi acqua e cuoci al microonde.

---

### Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

2 grande (100g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**

6 grande (300g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

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

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino con burro di arachidi e marmellata

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



Dà 1 panino(i) porzioni

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

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Yogurt greco magro

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



Dà 1 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1 panino(i) - 485 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 53g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**pane**

2 fetta (64g)

**burro di arachidi**

2 cucchiaio (32g)

**spray da cucina**

1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

**banana, affettato**

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

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaio di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Chik'n nuggets

11 nuggets - 607 kcal ● 34g proteine ● 25g grassi ● 57g carboidrati ● 6g fibre



Dà 11 nuggets porzioni

**ketchup**

2 3/4 cucchiaio (47g)

**nuggets vegani 'chik'n'**

11 nuggets (237g)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Insalata di uova e avocado

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**avocado**  
2/3 avocado (134g)  
**insalata mista**  
1 1/3 tazza (40g)  
**uova, sode e raffreddate**  
4 grande (200g)

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

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino Caprese

1 panino - 461 kcal ● 22g proteine ● 27g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**pomodori**  
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)  
**mozzarella fresca**  
4 fette (113g)  
**salsa pesto**  
4 cucchiaio (64g)

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.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
2 stecca (56g)

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.

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**  
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci miste**  
6 cucchiaino (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Toast con hummus

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**hummus**  
1/2 tazza (113g)

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

## 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.

### Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**

2 cucchiaino (30g)

**baby carote**

8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**

4 cucchiaino (60g)

**baby carote**

16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

**yogurt greco proteico aromatizzato**

1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

## Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Chili vegetariano semplice

431 kcal ● 30g proteine ● 14g grassi ● 35g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori a cubetti**  
1/6 lattina 795 g (132g)  
**miscela per taco**  
1/6 bustina (6g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/6 confezione (340 g) (57g)  
**preparato per condimento ranch**  
1/6 bustina (30 g) (5g)  
**Formaggio miscela messicana**  
1 1/3 oz (38g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/6 piccolo (12g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato**  
1/6 lattina/e (73g)  
**fagioli per chili, con il liquido**  
1/6 lattina (~450 g) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori a cubetti**  
1/3 lattina 795 g (265g)  
**miscela per taco**  
1/3 bustina (12g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/3 confezione (340 g) (113g)  
**preparato per condimento ranch**  
1/3 bustina (30 g) (9g)  
**Formaggio miscela messicana**  
2 2/3 oz (76g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/3 piccolo (23g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato**  
1/3 lattina/e (146g)  
**fagioli per chili, con il liquido**  
1/3 lattina (~450 g) (149g)

1. Mescolare pomodori, cipolla, fagioli bianchi, fagioli chili, mix per taco, e mix per condimento ranch in una pentola capiente a fuoco medio. Portare a ebollizione.
2. Ridurre il fuoco al minimo, unire il sostituto della carne sbriciolato e continuare la cottura fino a quando non è ben caldo.
3. Servire con formaggio sopra.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Miscela di riso aromatizzata

191 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



**miscela di riso aromatizzato**  
1/3 sacca (~160 g) (53g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Tacos con tofu allo zenzero e sriracha

2 taco(i) - 370 kcal ● 19g proteine ● 17g grassi ● 30g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 taco(i) porzioni

**salsa sriracha**

1/6 cucchiaino (2g)

**burro di arachidi**

2 cucchiaino (11g)

**salsa di soia (tamari)**

1 cucchiaino (5mL)

**olio di sesamo**

1 cucchiaino (5mL)

**tortillas di mais**

2 tortilla media (Ø ~15 cm) (52g)

**yogurt greco scremato, naturale**

4 cucchiaino (23g)

**mix per insalata di cavolo**

1 1/3 oz (38g)

**aglio, tritato finemente**

1/3 spicchio(i) (1g)

**zenzero fresco, pelato e tritato finemente**

2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

**acqua, riscaldato**

2 cucchiaino (10mL)

**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**

1/4 lbs (132g)

1. Prepara la salsa sbattendo insieme aglio, zenzero, sriracha, salsa di soia, burro di arachidi, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio di sesamo in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi il tofu e cuoci finché non è dorato, 3-5 minuti. Versa la salsa e cuoci 2-3 minuti finché non diventa croccante in alcuni punti.
3. Prepara lo slaw mescolando il mix per insalata di cavolo, yogurt greco e un po' di sale e pepe. Mescola bene.
4. Distribuisci tofu e slaw sulle tortillas. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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 cucchiaino (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.

### Tofu base

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



Per singolo pasto:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**tofu compatto**  
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**tofu compatto**  
1 lbs (454g)

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

---

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Seitan in salsa di arachidi

417 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 22g carboidrati ● 3g fibre



**latte di cocco in lattina**  
1/6 lattina (75mL)  
**burro di arachidi**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**zucchero**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**pasta di curry**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/6 cucchiaino (1mL)  
**salsa chili all'aglio**  
2/3 pizzico (1g)  
**salsa di ostriche**  
2/3 pizzico (1g)  
**zenzero fresco, tritato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**cipolla, tritato**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)  
**spinaci freschi, tritato**  
1/6 mazzo (57g)  
**cipollotti, tritato**  
2/3 medio (lungo 10,5 cm) (10g)  
**seitan, in stile pollo**  
2 2/3 oz (76g)

1. Unisci zenzero, aglio e pasta al curry in una piccola ciotola. Versa lentamente 1/4 di tazza di latte di cocco, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Mescola delicatamente il seitan, ricoprendolo con la marinata. Refrigeralo per 30 minuti-1 ora. Più lo lasci insaporire, più gustoso sarà il seitan!
2. Mescola il restante latte di cocco, burro di arachidi, zucchero, olio vegetale, salsa di soia, salsa chili-garlic e salsa di ostriche in una ciotola media. Non preoccuparti se non è completamente omogeneo: durante la cottura gli ingredienti si amalgameranno perfettamente. Metti la salsa da parte.
3. Ungere leggermente una padella grande con spray da cucina; aggiungi la cipolla tritata; cuoci a fuoco alto per 3-4 minuti, finché la cipolla non è tenera. Aggiungi il seitan e cuoci finché non è ben riscaldato, circa 7 minuti. Versa la salsa e mescola per amalgamare. Aggiungi gli spinaci e i cipollotti; cuoci 3 minuti o finché la salsa non si è addensata e gli spinaci sono cotti.

---

## Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## 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.
-