

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2200 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 2216 kcal ● 256g proteine (46%) ● 67g grassi (27%) ● 121g carboidrati (22%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

370 kcal, 36g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

195 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

560 kcal, 51g proteine, 52g carboidrati netti, 16g grassi



Alette di seitan al teriyaki
6 oz di seitan- 446 kcal



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

Cena

605 kcal, 47g proteine, 45g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Insalata di seitan
359 kcal

Giorno 2

2216 kcal ● 256g proteine (46%) ● 67g grassi (27%) ● 121g carboidrati (22%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

370 kcal, 36g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Frullato proteico (latte)

258 kcal

Snack

195 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Lampone

3/4 tazza(s)- 54 kcal

Pranzo

560 kcal, 51g proteine, 52g carboidrati netti, 16g grassi



Alette di seitan al teriyaki

6 oz di seitan- 446 kcal



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Cena

605 kcal, 47g proteine, 45g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Insalata di seitan

359 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 3

2297 kcal ● 225g proteine (39%) ● 99g grassi (39%) ● 97g carboidrati (17%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

300 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette di albumi con pomodoro e funghi
299 kcal

Pranzo

550 kcal, 29g proteine, 33g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Panino Caprese
1/2 panino- 230 kcal

Snack

260 kcal, 8g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Yogurt gelato
152 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 47g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Insalata di tofu con salsa verde
529 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 4

2202 kcal ● 216g proteine (39%) ● 79g grassi (32%) ● 132g carboidrati (24%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

300 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette di albumi con pomodoro e funghi
299 kcal

Pranzo

550 kcal, 29g proteine, 33g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Panino Caprese
1/2 panino- 230 kcal

Snack

260 kcal, 8g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Yogurt gelato
152 kcal

Cena

600 kcal, 27g proteine, 54g carboidrati netti, 27g grassi



Tortellini al pesto
478 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 5

2196 kcal ● 211g proteine (38%) ● 71g grassi (29%) ● 137g carboidrati (25%) ● 41g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette di albumi con pomodoro e funghi
299 kcal

Pranzo

555 kcal, 24g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata greca di ceci con tzatziki
553 kcal

Snack

230 kcal, 9g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Cena

620 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 24g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano
365 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 6

2243 kcal ● 219g proteine (39%) ● 83g grassi (33%) ● 113g carboidrati (20%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 24g proteine, 3g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Snack

230 kcal, 9g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

660 kcal, 49g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

620 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 24g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano
365 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Giorno 7

2224 kcal ● 225g proteine (41%) ● 78g grassi (31%) ● 113g carboidrati (20%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 24g proteine, 3g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Snack

230 kcal, 9g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

660 kcal, 49g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

605 kcal, 34g proteine, 63g carboidrati netti, 19g grassi



Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Insalata Caprese
178 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
14 cucchiaino, intera (125g)
- semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaino (22g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 1/4 tazza(e) (1260mL)
- uova
10 grande (500g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
- albume d'uovo
15 2/3 grande (518g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- mozzarella fresca
1/4 lbs (120g)
- mozzarella grattugiata
3 cucchiaino (16g)
- burro
1/4 stecca (28g)
- formaggio feta
3/4 oz (21g)
- formaggio parmigiano
4 cucchiaino (25g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaino (35g)

Bevande

- polvere proteica
33 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1039g)
- acqua
34 tazza(e) (8018mL)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
4 3/4 tazza (584g)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- avocado
7/8 avocado (176g)
- olive nere
6 olive piccole (19g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
1 confezione 280 g (262g)
- pomodori
5 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (641g)
- funghi
1 tazza, pezzi o fette (70g)
- verdure miste surgelate
3/8 confezione 280 g (107g)
- cetriolo
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
- aglio
1 spicchio(i) (3g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)

Cereali e pasta

- seitan
18 oz (510g)
- riso integrale
9 1/4 cucchiaino (111g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 cucchiaino (4g)
- pepe nero
5 g (5g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- basilico fresco
1/4 oz (6g)

Dolci

- yogurt gelato
1 1/3 tazza (232g)
- gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)
- cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- salsa teriyaki
6 cucchiaio (90mL)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (312g)
- tzatziki
2 1/4 cucchiaio (32g)
- polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (97mL)
- condimento per insalata
5 cucchiaio (75mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/4 oz (65mL)

- tofu compatto
1 1/2 fetta(e) (126g)
- fagioli neri
3 cucchiaio (45g)
- ceci in scatola
3/4 lattina/e (336g)
- tempeh
1 lbs (454g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
1 1/2 cucchiaio (24g)
- salsa pesto
2 oz (55g)

Prodotti da forno

- pane
4 oz (112g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati
1/4 lbs (128g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte)

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Omelette di albumi con pomodoro e funghi

299 kcal ● 42g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

albume d'uovo

4 grande (132g)

uova

2 grande (100g)

funghi, tritato

1/3 tazza, pezzi o fette (23g)

pomodori, tritato

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 1/2 tazza (339g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

albume d'uovo

12 grande (396g)

uova

6 grande (300g)

funghi, tritato

1 tazza, pezzi o fette (70g)

pomodori, tritato

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

1. Unisci gli albumi, i fiocchi di latte e il pepe e sbatti con una forchetta.
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto nella padella, assicurandoti che si distribuisca uniformemente nella padella, e cospargi sopra i funghi e i pomodori.
4. Cuoci fino a quando gli albumi sono opachi e rassodati. Piega una metà dell'omelette sull'altra.
5. Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico doppio cioccolato

69 kcal ● 14g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

cacao in polvere

4 pizzico (1g)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaino (18g)

polvere proteica al cioccolato

1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 tazza(e) (237mL)

cacao in polvere

1 cucchiaino (2g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaino (35g)

polvere proteica al cioccolato

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaino (61g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Alette di seitan al teriyaki

6 oz di seitan - 446 kcal ● 48g proteine ● 15g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
6 oz (170g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa teriyaki
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaio (90mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

Riso integrale

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



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 5

Insalata greca di ceci con tzatziki

553 kcal ● 24g proteine ● 25g grassi ● 41g carboidrati ● 17g fibre



olive nere

6 olive piccole (19g)

formaggio feta

3/4 oz (21g)

tzatziki

2 1/4 cucchiaino (32g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

cetriolo, tritato

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/4 lattina/e (336g)

pomodori, tagliato a metà

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, circa 5-8 minuti. Metti da parte a raffreddare.
2. Metti ceci, cetriolo, pomodori e olive in una ciotola. Guarnisci con feta e tzatziki. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1 lbs (454g)

olio

2 2/3 cucchiaino (40mL)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile 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.

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt gelato

152 kcal ● 3g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt gelato
2/3 tazza (116g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt gelato
1 1/3 tazza (232g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
2 1/4 tazza (277g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)
gelatina (jelly)
4 pizzico (4g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
1 1/2 fetta (48g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

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



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

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 3

Mozzarella a bastoncino

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



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g proteine ● 36g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



tofu compatto
1 1/2 fetta(e) (126g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaino (22g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
salsa verde
1 1/2 cucchiaino (24g)
avocado, affettato
3 fette (75g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
3 cucchiaino (45g)
pomodori, tritato
3/4 pomodoro roma (60g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti.\r\n\r\nIn una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito.\r\n\r\nFriggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante.\r\n\r\nAggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte.\r\n\r\nMetti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tortellini al pesto

478 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 51g carboidrati ● 7g fibre



salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (23g)
tortellini al formaggio surgelati
1/4 lbs (128g)
pepe nero
3/8 pizzico (0g)
mozzarella grattugiata
3 cucchiaino (16g)
verdure miste surgelate
3/8 confezione 280 g (107g)

1. Cuoci tortellini e verdure seguendo le istruzioni sulle confezioni.
2. Unisci tortellini, verdure, pepe e pesto in una padella a fuoco medio. Mescola e cuoci per un paio di minuti fino a quando tutto è ben riscaldato.
3. Aggiungi il formaggio al momento di servire.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta con spinaci e parmigiano

365 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
spinaci freschi
1/4 confezione 280 g (71g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (13g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
spinaci freschi
1/2 confezione 280 g (142g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaio (25g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette balsamica

1 1/2 cucchiaino (23mL)

edamame, surgelato, sgusciato

3/4 tazza (89g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaino (45mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1 1/2 tazza (177g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

6 barbabietta(e) (300g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaino (48g)

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.

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 1/2 misurino - 491 kcal ● 109g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)

acqua

4 1/2 tazza(e) (1067mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)

acqua

31 1/2 tazza(e) (7466mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.