

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2300 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

2312 kcal ● 204g proteine (35%) ● 72g grassi (28%) ● 175g carboidrati (30%) ● 37g fibre (6%)

### Colazione

280 kcal, 19g proteine, 28g carboidrati netti, 8g grassi



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



**More**  
1/2 tazza(e)- 35 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

220 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



**Muffin inglese con burro**  
1/2 muffin inglese- 106 kcal



**Parfait con more e granola**  
115 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

675 kcal, 32g proteine, 84g carboidrati netti, 16g grassi



**Fagioli e verdure**  
546 kcal



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

### Cena

645 kcal, 33g proteine, 37g carboidrati netti, 38g grassi



**Lenticchie**  
116 kcal



**Tofu piccata**  
530 kcal

## Giorno 2

2261 kcal ● 228g proteine (40%) ● 45g grassi (18%) ● 197g carboidrati (35%) ● 40g fibre (7%)

### Colazione

280 kcal, 19g proteine, 28g carboidrati netti, 8g grassi



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



**More**  
1/2 tazza(e)- 35 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

220 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



**Muffin inglese con burro**  
1/2 muffin inglese- 106 kcal



**Parfait con more e granola**  
115 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

675 kcal, 32g proteine, 84g carboidrati netti, 16g grassi



**Fagioli e verdure**  
546 kcal



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

### Cena

595 kcal, 57g proteine, 59g carboidrati netti, 10g grassi



**Seitan semplice**  
5 oz- 305 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

## Giorno 3

2286 kcal ● 223g proteine (39%) ● 56g grassi (22%) ● 187g carboidrati (33%) ● 36g fibre (6%)

### Colazione

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



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal

### Snack

260 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**  
1 taco/i- 175 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

675 kcal, 37g proteine, 97g carboidrati netti, 9g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**  
546 kcal

### Cena

595 kcal, 57g proteine, 59g carboidrati netti, 10g grassi



**Seitan semplice**  
5 oz- 305 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

## Giorno 4

2253 kcal ● 217g proteine (39%) ● 62g grassi (25%) ● 179g carboidrati (32%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

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



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal

### Snack

260 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**

1 taco/i- 175 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

675 kcal, 37g proteine, 97g carboidrati netti, 9g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**

1 contenitore- 131 kcal



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**

546 kcal

### Cena

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

## Giorno 5

2227 kcal ● 203g proteine (37%) ● 89g grassi (36%) ● 128g carboidrati (23%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

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



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal

### Snack

260 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**

1 taco/i- 175 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

615 kcal, 34g proteine, 44g carboidrati netti, 30g grassi



**Tofu alla Buffalo**

355 kcal



**Lenticchie**

260 kcal

### Cena

595 kcal, 41g proteine, 53g carboidrati netti, 22g grassi



**Gyro di seitan**

1 gyro/i- 385 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**

211 kcal

## Giorno 6

2283 kcal ● 204g proteine (36%) ● 63g grassi (25%) ● 191g carboidrati (33%) ● 35g fibre (6%)

### Colazione

330 kcal, 8g proteine, 58g carboidrati netti, 4g grassi



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
271 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Snack

280 kcal, 13g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi



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



**Snack croccante di lenticchie all'aglio**  
171 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

615 kcal, 34g proteine, 44g carboidrati netti, 30g grassi



**Tofu alla Buffalo**  
355 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal

### Cena

570 kcal, 40g proteine, 61g carboidrati netti, 14g grassi



**Saltato in padella con Chik'n**  
427 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
141 kcal

## Giorno 7

2259 kcal ● 206g proteine (36%) ● 54g grassi (22%) ● 200g carboidrati (35%) ● 37g fibre (7%)

### Colazione

330 kcal, 8g proteine, 58g carboidrati netti, 4g grassi



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
271 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Snack

280 kcal, 13g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi



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



**Snack croccante di lenticchie all'aglio**  
171 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

590 kcal, 36g proteine, 54g carboidrati netti, 21g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
71 kcal



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



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

### Cena

570 kcal, 40g proteine, 61g carboidrati netti, 14g grassi



**Saltato in padella con Chik'n**  
427 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
141 kcal

## Prodotti da forno

- pane  
2 fetta (64g)
- muffin inglesi  
1 muffin (57g)
- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- pane pita  
1 pita, media (Ø 12,5 cm) (50g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
3/8 stecca (40g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
1/2 tazza (140g)
- formaggio parmigiano  
1 1/2 cucchiaino (8g)
- formaggio cheddar  
3/4 tazza, grattugiata (85g)
- yogurt greco scremato, naturale  
14 cucchiaino (245g)
- latte intero  
1 tazza(e) (240mL)

## Frutta e succhi di frutta

- more  
1 1/4 tazza (180g)
- succo di limone  
3 cucchiaino (43mL)
- Pompelmo  
2 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (830g)

## Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- guacamole, confezionata  
6 cucchiaino (93g)
- salsa teriyaki  
3 cucchiaino (45mL)
- tzatziki  
1 1/2 cucchiaino (21g)
- strisce vegane tipo pollo  
1/2 lbs (213g)

## Bevande

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

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
2 tazza (413g)
- tofu compatto  
1 1/2 lbs (695g)
- fagioli bianchi in scatola  
1 1/2 lattina/e (659g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- salsa di soia (tamari)  
2 1/2 cucchiaino (38mL)

## Grassi e oli

- olio  
2 3/4 oz (84mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaino (60mL)
- olio d'oliva  
1 3/4 cucchiaino (26mL)
- condimento per insalata  
1 cucchiaino (14mL)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
1/2 cucchiaino (4g)
- seitan  
18 2/3 oz (529g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1 scatola (165 g) (164g)
- riso integrale  
3/4 tazza (139g)

## Verdure e prodotti vegetali

- aglio  
4 1/2 spicchio(i) (14g)
- scalogni  
3/4 spicchio/i (43g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3 tazza, tritata (120g)
- cetriolo  
2 1/2 cetriolo (21 cm) (778g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (168g)
- prezzemolo fresco  
4 rametti (4g)
- cipolla rossa  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (84g)

- acqua  
42 1/2 tazza(e) (10103mL)

### Cereali per la colazione

- granola  
4 cucchiaio (23g)
- avena rapida (quick oats)  
1 1/4 tazza (100g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/4 cucchiaio (4g)
- capperi  
1 1/2 cucchiaio, scolato (13g)
- peperoncino rosso tritato  
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaio (3g)
- pepe nero  
1 pizzico, macinato (0g)
- origano secco  
1/8 oz (1g)
- aneto secco  
1 3/4 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso  
1 3/4 cucchiaino (9mL)
- aglio in polvere  
3 pizzico (1g)
- cannella  
2 1/2 cucchiaino (7g)

- carote  
3 piccolo (14 cm) (150g)
- peperone  
1 1/2 medio (179g)

### Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
3 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot  
1/3 tazza (79mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

### Prodotti a base di noci e semi

- noci  
6 cucchiaio, senza guscio (38g)
- noci miste  
4 cucchiaio (34g)

### Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
3 barretta (120g)

### Dolci

- zucchero  
2 1/2 cucchiaio (33g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Pompelmo

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



Per singolo pasto:

### Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

### Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

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



Per singolo pasto:

### barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

### barretta di granola ad alto contenuto proteico

3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Semplice avena alla cannella con acqua

271 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 47g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**

10 cucchiaino (50g)

**zucchero**

1 1/4 cucchiaino (16g)

**cannella**

1 1/4 cucchiaino (3g)

**acqua**

1 tazza(e) (222mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avena rapida (quick oats)**

1 1/4 tazza (100g)

**zucchero**

2 1/2 cucchiaino (33g)

**cannella**

2 1/2 cucchiaino (7g)

**acqua**

2 tazza(e) (444mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
  2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
- 

### Pompelmo

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



Per singolo pasto:

**Pompelmo**

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Fagioli e verdure

546 kcal ● 28g proteine ● 13g grassi ● 62g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)  
**brodo vegetale**  
1 tazza(e) (mL)  
**formaggio parmigiano**  
3/4 cucchiaino (4g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (329g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3 tazza, tritata (120g)  
**brodo vegetale**  
2 1/4 tazza(e) (mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 1/2 cucchiaino (8g)  
**peperoncino rosso tritato**  
3 pizzico (1g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**aglio, tritato finemente**  
3 spicchio(i) (9g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1 1/2 lattina/e (659g)

1. Scalda l'olio in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a quando è fragrante, circa 1 minuto.
3. Mescola il peperoncino tritato e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30 secondi.
4. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo fino a quando è leggermente appassito.
5. Aggiungi i fagioli bianchi e il brodo vegetale.
6. Copri e lascia sobbollire per 10 minuti. (Per uno stufato più denso, lascia la pentola scoperta.)
7. Completa con parmigiano e servi.

### 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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

546 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 84g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

#### couscous istantaneo aromatizzato

1/2 scatola (165 g) (82g)

#### olio

1/4 cucchiaino (1mL)

#### cumino macinato

4 pizzico (1g)

#### succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

#### cetriolo, tritato

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

#### ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (224g)

#### pomodori, tritato

1/2 pomodoro roma (40g)

#### prezzemolo fresco, tritato

2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

#### couscous istantaneo aromatizzato

1 scatola (165 g) (164g)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

#### succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

#### cetriolo, tritato

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

#### ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (448g)

#### pomodori, tritato

1 pomodoro roma (80g)

#### prezzemolo fresco, tritato

4 rametti (4g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Tofu alla Buffalo

355 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/2 cucchiaino (40mL)  
**condimento ranch**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 tazza (79mL)  
**condimento ranch**  
4 cucchiaino (60mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
14 oz (397g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi 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.

---

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
3/4 tazza (144g)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

#### pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

#### cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

#### cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

---

### 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.

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

#### zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Muffin inglese con burro

1/2 muffin inglese - 106 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**muffin inglesi**

1/2 muffin (29g)

**burro**

1 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**muffin inglesi**

1 muffin (57g)

**burro**

2 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (10g)

1. Tagliare il muffin inglese a metà.
2. Facoltativo: tostare nel tostapane per un paio di minuti.
3. Spalmare il burro su ogni lato.
4. Servire.

### Parfait con more e granola

115 kcal ● 9g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

4 cucchiaio (70g)

**granola**

2 cucchiaio (11g)

**more, tritato grossolanamente**

2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1/2 tazza (140g)

**granola**

4 cucchiaio (23g)

**more, tritato grossolanamente**

4 cucchiaio (36g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci**  
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Tacos di formaggio e guacamole

1 taco/i - 175 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio cheddar**  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)  
**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggio cheddar**  
3/4 tazza, grattugiata (85g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
  2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
  3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
  4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
  5. Servi.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Noci miste

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Snack croccante di lenticchie all'aglio

171 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aglio in polvere**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**peperoncino rosso tritato**  
3 pizzico (1g)  
**origano secco**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
3/8 pizzico (0g)  
**acqua**  
3/8 tazza(e) (95mL)  
**lenticchie crude, risciacquate**  
3 cucchiaio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**origano secco**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**acqua**  
5/6 tazza(e) (190mL)  
**lenticchie crude, risciacquate**  
6 1/2 cucchiaio (77g)

1. Mettere le lenticchie sciacquate in una pentola e aggiungere acqua. Coprire e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 F (220 C).
3. Scolare le lenticchie, rimetterle nella pentola e mescolare tutti gli ingredienti rimanenti.
4. Foderare una teglia (o due) con carta da forno (o alluminio). Stendere le lenticchie in uno strato uniforme. Cuocere per 12 minuti, mescolare le lenticchie e poi cuocere per altri 12 minuti circa. Controllare verso la fine per evitare che brucino, ma assicurarsi che siano completamente croccanti e privi di umidità prima di togliere dal forno.
5. Servire.
6. Per conservare: lasciare raffreddare completamente le lenticchie e poi conservarle in un contenitore ermetico. Possono durare fino a 2 settimane.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**sale**

1/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

2 2/3 cucchiaio (32g)

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 piccata

530 kcal ● 25g proteine ● 38g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre

**capperi**

1 1/2 cucchiaino, scolato (13g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**amido di mais**

1/2 cucchiaino (4g)

**succo di limone**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**burro**

1 1/2 cucchiaino (21g)

**aglio, tritato**

1 1/2 spicchio(i) (5g)

**tofu compatto, tagliato a listarelle**

2/3 lbs (298g)

**brodo vegetale, riscaldato**

3/4 tazza(e) (mL)

**scalogni, tagliato a fette sottili**

3/4 spicchio/i (43g)

1. In una ciotola, sbatti insieme il brodo vegetale intiepidito, la maizena e il succo di limone. Metti da parte.
  2. Scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Condisci le fette di tofu con un pizzico di sale e aggiungile alla padella. Cuoci fino a quando sono dorate e croccanti, 4-6 minuti per lato. Trasferisci il tofu su un piatto e copri per mantenere caldo. Pulisci la padella.
  3. Nella stessa padella, scalda il burro a fuoco medio. Aggiungi l'aglio, lo scalogno e un pizzico di sale e pepe. Cuoci fino a quando sprigionano aroma, 1-2 minuti. Aggiungi il composto di brodo e porta a ebollizione. Fai sobbollire fino a quando la salsa si addensa leggermente, 2-3 minuti. Aggiungi i capperi.
  4. Rimetti il tofu croccante nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire fino a quando è riscaldato, 1-2 minuti, poi servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Seitan semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
10 oz (284g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.
- 

### Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 2/3 tazza(e) (395mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 1/3 tazza(e) (790mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
13 1/3 cucchiaio (160g)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Alette di seitan al teriyaki

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



Dà 6 oz di seitan porzioni

**seitan**

6 oz (170g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**salsa teriyaki**

3 cucchiaino (45mL)

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

---

### 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 cucchiaino (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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Gyro di seitan

1 gyro/i - 385 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 gyro/i porzioni

#### pane pita

1 pita, media (Ø 12,5 cm) (50g)

#### cipolla rossa

2 fetta, sottile (18g)

#### tzatziki

1 1/2 cucchiaino (21g)

#### olio

1/2 cucchiaino (7mL)

#### origano secco

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

#### cumino macinato

1/3 cucchiaino (1g)

#### cetriolo, tagliato a fette sottili

1/8 cetriolo (21 cm) (25g)

#### seitan, tagliato a fette sottili

2 2/3 oz (76g)

#### pomodori, tagliato a fette sottili

1/3 pomodoro roma (27g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il seitan e cuoci fino a quando è croccante in alcune parti, circa 4-6 minuti. Condisci con origano, cumino, sale e pepe e cuoci, mescolando frequentemente, fino a quando le spezie sono fragranti, circa 1 minuto.
2. Farcia le pita con seitan, cetriolo, cipolla e pomodoro. Irrora con tzatziki. Piega e servire.

### Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



#### yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaino (105g)

#### succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

#### aneto secco

1/4 cucchiaino (1g)

#### aceto di vino rosso

1/4 cucchiaino (4mL)

#### olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

#### cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

#### cetriolo, tagliato a mezzelune

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**riso integrale**

1/4 tazza (53g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (133mL)

**salsa di soia (tamari)**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/4 lbs (106g)

**carote, tagliato a strisce sottili**

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**

3/4 medio (89g)

Per tutti i 2 pasti:

**riso integrale**

1/2 tazza (107g)

**acqua**

1 tazza(e) (267mL)

**salsa di soia (tamari)**

2 1/2 cucchiaino (37mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/2 lbs (213g)

**carote, tagliato a strisce sottili**

3 piccolo (14 cm) (150g)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**

1 1/2 medio (179g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

---

### Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**

4 cucchiaio (70g)

**succo di limone**

1/4 cucchiaio (4mL)

**aneto secco**

4 pizzico (1g)

**aceto di vino rosso**

1/2 cucchiaino (3mL)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**

1/2 tazza (140g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaio (8mL)

**aneto secco**

1 cucchiaino (1g)

**aceto di vino rosso**

1 cucchiaino (5mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

## 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.