

Dieta - Menù dieta vegetariana ricca di proteine da 2400 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

2443 kcal ● 212g proteine (35%) ● 82g grassi (30%) ● 166g carboidrati (27%) ● 48g fibre (8%)

Colazione

385 kcal, 16g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Ciotola con uova sode e avocado

320 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

Pranzo

625 kcal, 34g proteine, 56g carboidrati netti, 28g grassi



Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Chik'n nuggets

8 nuggets- 441 kcal

Cena

635 kcal, 31g proteine, 63g carboidrati netti, 17g grassi



Pasta di ceci con ceci

286 kcal



Insalata di ceci facile

350 kcal

Giorno 2

2452 kcal ● 214g proteine (35%) ● 73g grassi (27%) ● 193g carboidrati (31%) ● 43g fibre (7%)

Colazione

385 kcal, 16g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Ciotola con uova sode e avocado

320 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

Pranzo

625 kcal, 34g proteine, 56g carboidrati netti, 28g grassi



Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Chik'n nuggets

8 nuggets- 441 kcal

Cena

645 kcal, 33g proteine, 90g carboidrati netti, 8g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Fave al burro

110 kcal

Giorno 3

2355 kcal ● 217g proteine (37%) ● 55g grassi (21%) ● 212g carboidrati (36%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

355 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

124 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

Pranzo

565 kcal, 31g proteine, 77g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta con spinaci e ricotta

564 kcal

Cena

645 kcal, 33g proteine, 90g carboidrati netti, 8g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Fave al burro

110 kcal

Giorno 4

2351 kcal ● 218g proteine (37%) ● 69g grassi (27%) ● 171g carboidrati (29%) ● 43g fibre (7%)

Colazione

355 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

124 kcal

Snack

250 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

Pranzo

670 kcal, 29g proteine, 82g carboidrati netti, 14g grassi



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Saltato di ceci teriyaki

554 kcal

Cena

535 kcal, 34g proteine, 36g carboidrati netti, 25g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s)- 55 kcal

Giorno 5

2417 kcal ● 233g proteine (38%) ● 80g grassi (30%) ● 148g carboidrati (25%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

355 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

250 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



Pomelo
1 pompelmo- 119 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal



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

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

655 kcal, 45g proteine, 51g carboidrati netti, 25g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
161 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

610 kcal, 40g proteine, 30g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal

Giorno 6

2400 kcal ● 222g proteine (37%) ● 91g grassi (34%) ● 137g carboidrati (23%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

355 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

235 kcal, 6g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

655 kcal, 45g proteine, 51g carboidrati netti, 25g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
161 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

610 kcal, 34g proteine, 28g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha
512 kcal



Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Giorno 7

2435 kcal ● 211g proteine (35%) ● 93g grassi (35%) ● 148g carboidrati (24%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

355 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

235 kcal, 6g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

690 kcal, 34g proteine, 62g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
212 kcal

Cena

610 kcal, 34g proteine, 28g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha
512 kcal



Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Frutta e succhi di frutta

- pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- Pompelmo
4 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (1494g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (74g)
- peperone
2 cucchiaio, a dadini (19g)
- aglio
5 1/3 spicchio(i) (16g)
- pomodori
9 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1164g)
- prezzemolo fresco
2 1/4 rametti (2g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
- spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
- spinaci tritati surgelati
3/8 confezione 280 g (118g)
- carote
1 medio (61g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)
- patate
1/2 lbs (206g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
7 oz (193g)
- verdure miste surgelate
1 lbs (483g)
- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- cipolla rossa
3/4 piccolo (53g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/8 oz (2g)
- sale
1/2 oz (14g)

Bevande

- polvere proteica
35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)
- acqua
36 tazza(e) (8492mL)

Snack

- piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

Altro

- pasta di ceci
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale
2 oz (62g)
- nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- salsa teriyaki
3 cucchiaio (46mL)
- salsa sriracha
2 1/4 cucchiaio (34g)

Grassi e oli

- olio
2 1/4 oz (68mL)
- olio d'oliva
1/2 oz (15mL)
- condimento per insalata
2 1/2 oz (75mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (19mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 3/4 lattina/e (784g)
- tempeh
6 oz (170g)
- burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
- tofu compatto
1 1/3 lbs (595g)

- aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
- basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
14 grande (700g)
- burro
1/3 stecca (40g)
- latte intero
4 1/2 tazza(e) (1080mL)
- formaggio parmigiano
1/4 tazza (19g)
- ricotta parzialmente scremata
6 3/4 cucchiaino (103g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- salsa pesto
1 3/4 cucchiaino (28g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
3 1/3 oz (95g)
- riso integrale
2 3/4 cucchiaino (32g)
- seitan
3 oz (85g)

Dolci

- miele
2 cucchiaino (14g)

Prodotti da forno

- pane
8 fetta (256g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con uova sode e avocado

320 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (20g)
peperone
2 cucchiaio, a dadini (19g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (1g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

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.

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

124 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
pomodori, tagliato a metà
2 cucchiaino di pomodorini (19g)
aglio, tritato
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (10g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
aglio, tritato
4 pizzico (1g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
uova
1 grande (50g)
pomodori
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
uova
3 grande (150g)
pomodori
3 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(546g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
burro
2 cucchiaio (27g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
2 cucchiaio (34g)
nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
4 cucchiaio (68g)
nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pasta con spinaci e ricotta

564 kcal ● 31g proteine ● 12g grassi ● 77g carboidrati ● 7g fibre



pasta secca cruda

1/4 lbs (95g)

ricotta parzialmente scremata

6 2/3 cucchiaio (103g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

spinaci tritati surgelati, scongelato e scolato

3/8 confezione 280 g (118g)

aglio, tritato finemente

5/6 spicchio(i) (3g)

formaggio parmigiano, diviso

1 1/4 cucchiaio (6g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione; scola.
 2. Mentre la pasta cuoce, ungi una padella con uno spray da cucina. A fuoco medio-basso, aggiungi gli spinaci e l'aglio. Cuoci per circa 5 minuti, mescolando frequentemente.
 3. Unisci la ricotta, metà del parmigiano, sale, pepe e solo l'acqua necessaria per rendere il composto cremoso.
 4. Aggiungi la pasta cotta nella padella e mescola.
 5. Servi e completa con il parmigiano rimanente.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Saltato di ceci teriyaki

554 kcal ● 27g proteine ● 13g grassi ● 59g carboidrati ● 23g fibre



verdure miste surgelate

3/4 confezione 280 g (213g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

salsa teriyaki

3 cucchiaio (45mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/4 lattina/e (336g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (10mL)

basilico fresco

2 cucchiaino, tritato (2g)

mozzarella fresca, a fette

1 1/3 oz (38g)

pomodori, a fette

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)

(91g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica

4 cucchiaino (20mL)

basilico fresco

4 cucchiaino, tritato (4g)

mozzarella fresca, a fette

2 2/3 oz (76g)

pomodori, a fette

1 grande intero (≈7,6 cm dia.)

(182g)

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

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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 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)

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

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

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)

Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 4g fibre



condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/4 piccolo (53g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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, sriacha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 3 pasti:

piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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)

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)

Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 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.

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



aceto balsamico

3/4 cucchiaino (11mL)

aceto di mele

3/4 cucchiaino (1mL)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

3/4 lattina/e (336g)

cipolla, tagliato a fette sottili

3/8 piccolo (26g)

pomodori, tagliato a metà

3/4 tazza di pomodorini (112g)

prezzemolo fresco, tritato

2 1/4 rametti (2g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
 2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
 3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
 4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
 5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
 6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

Fave al burro

110 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/4 confezione (280 g) (71g)
burro
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
burro
2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
 2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
 3. Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal ● 33g proteine ● 22g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



olio

2 cucchiaino (10mL)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

carote, affettato

1 medio (61g)

broccoli, tritato

1 tazza, tritata (91g)

patate, tagliato a spicchi

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1 salsiccia (100g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e foderla una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Taglia il tempeh 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.

Patate arrosto con pesto e Parmigiano

106 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



salsa pesto

1/4 cucchiaio (4g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

formaggio parmigiano, grattugiato

1/2 cucchiaio (3g)

patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

4 oz (114g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.

Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu piccante con arachidi e sriracha

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa sriracha

2 1/4 cucchiaio (34g)

burro di arachidi

3 cucchiaio (48g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

acqua

1/2 tazza(e) (118mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

aglio, tritato

3 spicchio (9g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1 1/3 lbs (595g)

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.

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

1 tazza (135g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

2 tazza (270g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

5 misurino - 545 kcal ● 121g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

acqua

5 tazza(e) (1185mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

35 porzione (80 mL ciascuna)

(1085g)

acqua

35 tazza(e) (8295mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-