

Dieta - Menù dieta vegetariana ricca di proteine da 2500 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 2532 kcal ● 227g proteine (36%) ● 87g grassi (31%) ● 173g carboidrati (27%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 7g proteine, 60g carboidrati netti, 6g grassi



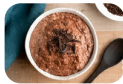
Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Snack

270 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

705 kcal, 23g proteine, 58g carboidrati netti, 37g grassi



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



Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

Cena

665 kcal, 58g proteine, 39g carboidrati netti, 28g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal

Giorno 2

2504 kcal ● 227g proteine (36%) ● 62g grassi (22%) ● 220g carboidrati (35%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 7g proteine, 60g carboidrati netti, 6g grassi



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



Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Snack

270 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

675 kcal, 23g proteine, 104g carboidrati netti, 13g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Ravioli al formaggio
408 kcal



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Cena

665 kcal, 58g proteine, 39g carboidrati netti, 28g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal

Giorno 3

2483 kcal ● 230g proteine (37%) ● 100g grassi (36%) ● 134g carboidrati (22%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

325 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

270 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

655 kcal, 36g proteine, 47g carboidrati netti, 32g grassi



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Cena

685 kcal, 37g proteine, 57g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal



Chik'n tenders croccanti
8 tender/i- 457 kcal

Giorno 4

2512 kcal ● 220g proteine (35%) ● 92g grassi (33%) ● 164g carboidrati (26%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

325 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

300 kcal, 8g proteine, 43g carboidrati netti, 5g grassi



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

655 kcal, 36g proteine, 47g carboidrati netti, 32g grassi



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Cena

685 kcal, 37g proteine, 57g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal



Chik'n tenders croccanti
8 tender/i- 457 kcal

Giorno 5

2530 kcal ● 223g proteine (35%) ● 82g grassi (29%) ● 178g carboidrati (28%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

325 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

300 kcal, 8g proteine, 43g carboidrati netti, 5g grassi



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

685 kcal, 35g proteine, 76g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Zuppa di pomodoro
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Cena

670 kcal, 40g proteine, 42g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Giorno 6

2464 kcal ● 223g proteine (36%) ● 77g grassi (28%) ● 171g carboidrati (28%) ● 48g fibre (8%)

Colazione

365 kcal, 24g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Toast con ceci e pomodoro
1 toast- 206 kcal

Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

575 kcal, 22g proteine, 85g carboidrati netti, 11g grassi



Lenticchie cremose e patata dolce
461 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Cena

670 kcal, 40g proteine, 42g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Giorno 7

2494 kcal ● 233g proteine (37%) ● 83g grassi (30%) ● 167g carboidrati (27%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 24g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Toast con ceci e pomodoro
1 toast- 206 kcal

Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

575 kcal, 22g proteine, 85g carboidrati netti, 11g grassi



Lenticchie cremose e patata dolce
461 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Cena

700 kcal, 50g proteine, 38g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal



Seitan aglio e pepe
513 kcal

Prodotti da forno

- pane
3/4 lbs (352g)
- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(56g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- hummus
1/2 tazza (135g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)

Grassi e oli

- spray da cucina
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- olio
1 1/3 oz (40mL)
- condimento per insalata
1 tazza (221mL)
- olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (22mL)

Frutta e succhi di frutta

- banana
5 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (590g)
- avocado
2 1/2 avocado (490g)
- pere
3 medio (534g)
- lamponi
2 1/2 tazza (308g)
- succo di limone
1 cucchiaio (5mL)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Prodotti a base di noci e semi

Altro

- cacao in polvere
1 1/2 cucchiaio (9g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- Affettati vegetali
14 fette (146g)
- insalata mista
13 3/4 tazza (413g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
16 pezzi (408g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- pomodori
5 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (701g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)
- carote
3 medio (183g)
- spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
- cipolla
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (140g)
- peperone verde
1 1/2 cucchiaio, tritata (14g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

- noci miste**
4 cucchiaio (34g)
- semi di chia**
3 cucchiaio (43g)
- latte di cocco in lattina**
4 cucchiaio (60mL)

Bevande

- polvere proteica**
35 3/4 porzione (80 mL ciascuna) (1108g)
- acqua**
35 tazza (8410mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero**
5 1/4 tazza(e) (1260mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**
6 cucchiaio (105g)
- burro**
2 cucchiaino (9g)
- uova**
10 grande (500g)
- yogurt greco scremato, naturale**
2 cucchiaio (35g)

- zuppa di pomodoro condensata in scatola**
1 1/2 lattina (300 g) (447g)
- brodo vegetale**
2 tazza(e) (mL)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati**
6 oz (170g)

Cereali e pasta

- seitan**
3/4 lbs (340g)
-

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.

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

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

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Toast con ceci e pomodoro

1 toast - 206 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
pomodori
8 fetta/e sottili/piccole (120g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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 cucchiaino (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 cucchiaino 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.

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci miste

4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 pera(e) porzioni

pere

1 medio (178g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ravioli al formaggio

408 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 56g carboidrati ● 6g fibre



salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali
7 fette (73g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
hummus
2 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
14 fette (146g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
hummus
4 cucchiaino (60g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie cremose e patata dolce

461 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
latte di cocco in lattina
2 cucchiaio (30mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. In una pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio e aggiungere la cipolla a dadini. Soffriggere per circa 5 minuti, fino a che è dorata e morbida.
2. Aggiungere la patata dolce, le lenticchie, il cumino e il brodo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Coprire e lasciare sobbollire per circa 20 minuti.
3. Quando le lenticchie e la patata dolce sono morbide, aggiungere gli spinaci e il latte di cocco nella pentola e mescolare. Lasciare sobbollire ancora qualche minuto, scoperto.
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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia

1 cucchiaio (14g)

latte intero

1/4 tazza(e) (60mL)

cacao in polvere

1/2 cucchiaio (3g)

avocado

1/2 fette (13g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

2 cucchiaio (35g)

polvere proteica

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di chia

3 cucchiaio (43g)

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

cacao in polvere

1 1/2 cucchiaio (9g)

avocado

1 1/2 fette (38g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

6 cucchiaio (105g)

polvere proteica

3/4 porzione (80 mL ciascuna) (23g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
 2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
 3. Servi e gusta.
-

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 3 pasti:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

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

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Avocado

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



Per singolo pasto:

avocado

1/2 avocado (101g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 avocado (201g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

pomodori

3/4 tazza di pomodorini (112g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

9 tazza (270g)

pomodori

1 1/2 tazza di pomodorini (224g)

condimento per insalata

1/2 tazza (135mL)

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

Chik'n tenders croccanti

8 tender/i - 457 kcal ● 32g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

8 pezzi (204g)

ketchup

2 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

16 pezzi (408g)

ketchup

4 cucchiaio (68g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Seitan aglio e pepe

513 kcal ● 46g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla
3 cucchiaino, tritata (30g)
peperone verde
1 1/2 cucchiaino, tritata (14g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
3/4 cucchiaino (11mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
seitan, in stile pollo
6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

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.
-