

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2600 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 2576 kcal ● 259g proteine (40%) ● 86g grassi (30%) ● 149g carboidrati (23%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

370 kcal, 44g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Omelette di albumi con pomodoro e funghi

299 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

275 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Pudding di chia al cacao e lampone

276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

Pranzo

695 kcal, 45g proteine, 42g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di seitan

359 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Insalata mista semplice

203 kcal

Cena

690 kcal, 40g proteine, 72g carboidrati netti, 24g grassi



Panino con polpette vegane

1 panino/i- 468 kcal



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Giorno 2

2620 kcal ● 226g proteine (35%) ● 83g grassi (28%) ● 190g carboidrati (29%) ● 53g fibre (8%)

Colazione

370 kcal, 44g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Omelette di albumi con pomodoro e funghi
299 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

275 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Pudding di chia al cacao e lampone
276 kcal

Pranzo

730 kcal, 25g proteine, 73g carboidrati netti, 28g grassi



Carote e hummus
246 kcal



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

Cena

700 kcal, 27g proteine, 82g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Pizza al formaggio
1 pizza naan(i)- 488 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Giorno 3

2665 kcal ● 235g proteine (35%) ● 102g grassi (34%) ● 152g carboidrati (23%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

370 kcal, 44g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Omelette di albumi con pomodoro e funghi
299 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

275 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Pudding di chia al cacao e lampone
276 kcal

Pranzo

730 kcal, 30g proteine, 39g carboidrati netti, 46g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 panino(i)- 547 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

745 kcal, 31g proteine, 78g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal



Pasta con spinaci e parmigiano
488 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Giorno 4

2620 kcal ● 240g proteine (37%) ● 100g grassi (34%) ● 134g carboidrati (20%) ● 56g fibre (9%)

Colazione

355 kcal, 28g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico verde
130 kcal

Snack

300 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

730 kcal, 30g proteine, 39g carboidrati netti, 46g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 panino(i)- 547 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

695 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 30g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh
693 kcal

Giorno 5

2587 kcal ● 255g proteine (40%) ● 85g grassi (29%) ● 165g carboidrati (26%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

355 kcal, 28g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico verde
130 kcal

Snack

300 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

705 kcal, 50g proteine, 28g carboidrati netti, 40g grassi



Seitan aglio e pepe
456 kcal



Spinaci saltati semplici
249 kcal

Cena

685 kcal, 38g proteine, 77g carboidrati netti, 21g grassi



Philly cheesesteak con seitan
1 panino/i- 571 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Giorno 6

2640 kcal ● 260g proteine (39%) ● 92g grassi (31%) ● 160g carboidrati (24%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

345 kcal, 33g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

315 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Chips al forno
12 patatine- 122 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

705 kcal, 50g proteine, 28g carboidrati netti, 40g grassi



Seitan aglio e pepe
456 kcal



Spinaci saltati semplici
249 kcal

Cena

735 kcal, 41g proteine, 59g carboidrati netti, 33g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
372 kcal

Giorno 7

2582 kcal ● 232g proteine (36%) ● 71g grassi (25%) ● 221g carboidrati (34%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

345 kcal, 33g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

315 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Chips al forno
12 patatine- 122 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

645 kcal, 21g proteine, 89g carboidrati netti, 20g grassi



Panino con burro di arachidi e marmellata
1 1/2 panino(i)- 573 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Cena

735 kcal, 41g proteine, 59g carboidrati netti, 33g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
372 kcal

Grassi e oli

- olio
1/2 oz (15mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (128mL)
- spray da cucina
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- olio d'oliva
2 3/4 oz (88mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/3 oz (67mL)

Altro

- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- insalata mista
9 1/2 tazza (289g)
- cacao in polvere
3 3/4 cucchiaino (8g)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- polpette vegane surgelate
10 polpetta(e) (300g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
24 chips (56g)
- piselli mangiatutto
1/4 tazza (21g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
3 confezione 280 g (800g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (750g)
- funghi
1 tazza, pezzi o fette (70g)
- baby carote
24 medio (240g)
- pomodori secchi
2 oz (57g)
- edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 barbabietta(e) (150g)
- aglio
6 1/2 spicchio(i) (19g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (81g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia
6 cucchiaio (85g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
6 tazza(e) (1440mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
- albume d'uovo
12 grande (396g)
- uova
10 grande (500g)
- mozzarella grattugiata
1/3 tazza (29g)
- formaggio provolone
4 fetta(e) (112g)
- burro
1 cucchiaio (14g)
- formaggio parmigiano
2 3/4 cucchiaio (17g)
- formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- mozzarella fresca
6 oz (170g)

Dolci

- sciroppo
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- gelatina (jelly)
3 cucchiaio (63g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/2 cucchiaino, macinato (5g)
- sale
1 cucchiaino (6g)
- miscela per taco
1 1/4 cucchiaio (11g)
- basilico fresco
3 cucchiaio, tritato (8g)

Zuppe, salse e sughi

peperone verde
2 3/4 cucchiaio, tritata (25g)

peperone
1/2 piccolo (37g)

Cereali e pasta

seitan
16 2/3 oz (472g)

pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)

Frutta e succhi di frutta

avocado
1 1/2 avocado (276g)

lamponi
4 3/4 tazza (584g)

banana
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(177g)

arancia
5 arancia (770g)

pere
1 medio (178g)

Bevande

polvere proteica
37 porzione (80 mL ciascuna) (1147g)

acqua
2 1/4 gallone (8486mL)

polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)

salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)

salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (68g)

Legumi e prodotti a base di legumi

hummus
6 cucchiaio (90g)

burro di arachidi
1/4 tazza (56g)

tempeh
5 oz (142g)

fagioli rifritti
10 cucchiaio (151g)

Prodotti da forno

pane
11 fetta (352g)

pane naan
1 grande (126g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

miscela di riso aromatizzato
1/2 scatola (225 g) (113g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi

3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
banana, congelato
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (30g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (59g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1 arancia (154g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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. 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.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

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

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Carote e hummus

246 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 20g carboidrati ● 12g fibre



hummus
6 cucchiaio (90g)
baby carote
24 medio (240g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

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



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta (64g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
spray da cucina
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
banana, affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 panino(i) - 547 kcal ● 27g proteine ● 28g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
formaggio provolone
2 fetta(e) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)
pomodori secchi
2 oz (57g)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
formaggio provolone
4 fetta(e) (112g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
 2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
 3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.
-

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla
2 2/3 cucchiaio, tritata (27g)
peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)
seitan, in stile pollo
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
cipolla
1/3 tazza, tritata (53g)
peperone verde
2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 1/3 spicchio(i) (10g)
seitan, in stile pollo
2/3 lbs (302g)

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.

Spinaci saltati semplici

249 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
spinaci freschi
10 tazza(e) (300g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/4 spicchio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
sale
5 pizzico (4g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)
spinaci freschi
20 tazza(e) (600g)
aglio, tagliato a dadini
2 1/2 spicchio (8g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con burro di arachidi e marmellata

1 1/2 panino(i) - 573 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 83g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

burro di arachidi

1 1/2 cucchiaio (24g)

pane

3 fetta (96g)

gelatina (jelly)

3 cucchiaio (63g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pudding di chia al cacao e lampone

276 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 17g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia

2 cucchiaio (28g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

cacao in polvere

1 1/4 cucchiaino (3g)

lamponi

4 cucchiaio (31g)

sciroppo

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

semi di chia

6 cucchiaio (85g)

latte intero

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

cacao in polvere

3 3/4 cucchiaino (8g)

lamponi

3/4 tazza (92g)

sciroppo

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Mescola accuratamente semi di chia, latte, cacao in polvere e sciroppo in un piccolo contenitore con coperchio.
2. Metti in frigorifero da 15 minuti a tutta la notte finché non si addensa.
3. Servi con i lamponi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

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.
-

Chips al forno

12 patatine - 122 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
12 chips (28g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
24 chips (56g)

1. Buon appetito.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con polpette vegane

1 panino/i - 468 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

Latte

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



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pizza al formaggio

1 pizza naan(i) - 488 kcal ● 20g proteine ● 14g grassi ● 67g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pizza naan(i) porzioni

pane naan
1 grande (126g)
mozzarella grattugiata
1/3 tazza (29g)
salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)

1. Preriscalda il forno a 400°F.
2. Versa la salsa per pizza sul naan e copri con la mozzarella grattugiata.
3. Metti la pizza su una teglia e cuoci per 8-12 minuti, o fino a quando il formaggio non è sciolto e bollente.
4. Taglia e servi.

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di edamame e barbabietole

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



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

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.

Pasta con spinaci e parmigiano

488 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 59g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
burro
1 cucchiaio (14g)
spinaci freschi
1/3 confezione 280 g (95g)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaio (17g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
acqua
1/8 tazza(e) (26mL)
aglio, tritato
2/3 spicchio(i) (2g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Ciotola insalata taco con tempeh

693 kcal ● 43g proteine ● 30g grassi ● 34g carboidrati ● 29g fibre



tempeh
5 oz (142g)
miscela per taco
1 1/4 cucchiaio (11g)
insalata mista
10 cucchiaio (19g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (68g)
fagioli rifritti
10 cucchiaio (151g)
olio
1/4 cucchiaio (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
5/8 avocado (126g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
 2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
 3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
 4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i - 571 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 55g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio

1 fetta (30 g ciascuna) (28g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1/2 piccolo (37g)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

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.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
3 oz (85g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(205g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
basilico fresco
3 cucchiaino, tritato (8g)
mozzarella fresca, a fette
6 oz (170g)
pomodori, a fette
2 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(410g)

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

Pilaf di riso con polpette senza carne

372 kcal ● 21g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/4 scatola (225 g) (57g)
polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)
pomodori
3 pomodorini (51g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/8 tazza (11g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1/2 scatola (225 g) (113g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)
pomodori
6 pomodorini (102g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/4 tazza (21g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

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.
-