

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2700 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** 2717 kcal ● 260g proteine (38%) ● 102g grassi (34%) ● 144g carboidrati (21%) ● 47g fibre (7%)

## Colazione

450 kcal, 25g proteine, 46g carboidrati netti, 13g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

## Snack

200 kcal, 5g proteine, 33g carboidrati netti, 5g grassi



**Yogurt gelato**  
199 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

## Pranzo

800 kcal, 49g proteine, 27g carboidrati netti, 45g grassi



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



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

## Cena

725 kcal, 60g proteine, 34g carboidrati netti, 36g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

## Giorno 2

2717 kcal ● 260g proteine (38%) ● 102g grassi (34%) ● 144g carboidrati (21%) ● 47g fibre (7%)

### Colazione

450 kcal, 25g proteine, 46g carboidrati netti, 13g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Snack

200 kcal, 5g proteine, 33g carboidrati netti, 5g grassi



**Yogurt gelato**  
199 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

800 kcal, 49g proteine, 27g carboidrati netti, 45g grassi



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



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

### Cena

725 kcal, 60g proteine, 34g carboidrati netti, 36g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

## Giorno 3

2738 kcal ● 258g proteine (38%) ● 86g grassi (28%) ● 169g carboidrati (25%) ● 64g fibre (9%)

### Colazione

450 kcal, 25g proteine, 46g carboidrati netti, 13g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Snack

270 kcal, 10g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

770 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 35g grassi



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Involentino di lattuga con tempeh al barbecue**  
6 involtino(i) di lattuga- 494 kcal

### Cena

700 kcal, 55g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi



**Lenticchie**  
231 kcal



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
471 kcal

## Giorno 4

2662 kcal ● 245g proteine (37%) ● 101g grassi (34%) ● 151g carboidrati (23%) ● 42g fibre (6%)

### Colazione

375 kcal, 28g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



**Frittata vegetale in vasetto**  
2 vasetto(i)- 310 kcal



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

### Snack

270 kcal, 10g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

770 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 35g grassi



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Involtino di lattuga con tempeh al barbecue**  
6 involtino(i) di lattuga- 494 kcal

### Cena

700 kcal, 38g proteine, 64g carboidrati netti, 30g grassi



**Chik'n nuggets**  
10 2/3 nuggets- 588 kcal



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal

## Giorno 5

2746 kcal ● 232g proteine (34%) ● 119g grassi (39%) ● 151g carboidrati (22%) ● 36g fibre (5%)

### Colazione

375 kcal, 28g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



**Frittata vegetale in vasetto**  
2 vasetto(i)- 310 kcal



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

### Snack

270 kcal, 10g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

780 kcal, 32g proteine, 32g carboidrati netti, 54g grassi



**Mandorle tostate**  
1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Wrap Caesar**  
1 involtino(i)- 393 kcal

### Cena

775 kcal, 41g proteine, 76g carboidrati netti, 29g grassi



**Insalata mediterranea di lenticchie**  
525 kcal



**Latte**  
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

## Giorno 6

2678 kcal ● 228g proteine (34%) ● 60g grassi (20%) ● 247g carboidrati (37%) ● 60g fibre (9%)

### Colazione

295 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 6g grassi



#### More

1 tazza(e)- 70 kcal



#### Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal

### Pranzo

765 kcal, 36g proteine, 78g carboidrati netti, 29g grassi



#### Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i)- 349 kcal



#### Latte

2 tazza(e)- 298 kcal



#### Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

### Snack

325 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Frullato proteico (latte)

258 kcal

### Cena

745 kcal, 28g proteine, 112g carboidrati netti, 14g grassi



#### Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

414 kcal



#### Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



#### Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

## Giorno 7

2678 kcal ● 228g proteine (34%) ● 60g grassi (20%) ● 247g carboidrati (37%) ● 60g fibre (9%)

### Colazione

295 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 6g grassi



#### More

1 tazza(e)- 70 kcal



#### Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal

### Pranzo

765 kcal, 36g proteine, 78g carboidrati netti, 29g grassi



#### Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i)- 349 kcal



#### Latte

2 tazza(e)- 298 kcal



#### Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

### Snack

325 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Frullato proteico (latte)

258 kcal

### Cena

745 kcal, 28g proteine, 112g carboidrati netti, 14g grassi



#### Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

414 kcal



#### Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



#### Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 1/2 tazza, intera (206g)
- semi di girasole  
2 3/4 oz (79g)

## Altro

- mix per insalata di cavolo  
9 tazza (810g)
- salsiccia vegana  
4 salsiccia (400g)
- insalata mista  
7 1/2 tazza (225g)
- tzatziki  
1/6 tazza(e) (42g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
10 2/3 nuggets (229g)
- cereale ad alto contenuto di fibre  
1 1/3 tazza (80g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
1 cucchiaio (15mL)
- salsa barbecue  
6 cucchiaio (102g)
- salsa Frank's Red Hot  
3 cucchiaio (46mL)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/4 oz (69mL)
- condimento per insalata  
2/3 tazza (158mL)
- condimento Caesar  
1 cucchiaio (15g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
2 lbs (964g)
- ceci in scatola  
3/4 lattina/e (336g)
- lenticchie crude  
1 1/2 tazza (304g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Dolci

- yogurt gelato  
1 3/4 tazza (305g)
- gelatina (jelly)  
1 cucchiaino (7g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
16 grande (800g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaio (53g)
- burro  
4 cucchiaino (18g)
- latte intero  
9 1/2 tazza(e) (2261mL)
- formaggio parmigiano  
1/2 cucchiaio (3g)
- formaggio feta  
2 3/4 cucchiaio, sbriciolata (25g)

## Prodotti da forno

- pane  
1/2 lbs (224g)
- tortillas di farina  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- bagel  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- pesca  
5 media (Ø 6,8 cm) (750g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaio (8mL)
- olive nere  
2 cucchiaio (17g)
- succo di frutta  
28 fl oz (840mL)
- more  
2 tazza (288g)
- avocado  
1/2 avocado (101g)
- Pompelmo  
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

- aglio**  
3 spicchio (9g)
- pomodori**  
3 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (465g)
- lattuga romana (romaine)**  
16 foglia interna (96g)
- peperone**  
3 1/2 piccolo (259g)
- cipolla**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (80g)
- ketchup**  
2 2/3 cucchiaio (45g)
- cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)
- cavolini di Bruxelles**  
4 1/2 tazza, grattugiata (225g)

## Bevande

- polvere proteica**  
37 porzione (80 mL ciascuna) (1147g)
  - acqua**  
41 tazza(e) (9677mL)
- 

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale**  
3/4 pizzico (0g)
- aceto di vino rosso**  
1/2 cucchiaio (8mL)
- dijon**  
4 pizzico (3g)
- cumino macinato**  
1 pizzico (0g)
- cipolla in polvere**  
1 pizzico (0g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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.

### 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 cucchiaino (18g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaino (53g)  
**pomodori**  
12 fetta/e sottili/piccole (180g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)

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.

### Mela

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



Per singolo pasto:

**mele**

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 3 pasti:

**mele**

3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Frittata vegetale in vasetto

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 26g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

4 grande (200g)

**peperone, tritato**

1 piccolo (74g)

**cipolla, tagliato a dadini**

1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**

8 grande (400g)

**peperone, tritato**

2 piccolo (148g)

**cipolla, tagliato a dadini**

1 piccolo (70g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

---

### Pane tostato con burro e marmellata

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**gelatina (jelly)**  
1 cucchiaino (7g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### More

1 tazza(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
2 tazza (288g)

1. Sciacqua le more e servi.

## Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**cereale ad alto contenuto di fibre**  
2/3 tazza (40g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cereale ad alto contenuto di fibre**  
1 1/3 tazza (80g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**mix per insalata di cavolo**  
3 tazza (270g)  
**salsa piccante**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**semi di girasole**  
1 1/2 cucchiaio (18g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
6 oz (170g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**mix per insalata di cavolo**  
6 tazza (540g)  
**salsa piccante**  
1 cucchiaio (15mL)  
**semi di girasole**  
3 cucchiaio (36g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (340g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 spicchio (9g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

6 involtino(i) di lattuga - 494 kcal ● 38g proteine ● 13g grassi ● 39g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
1 1/2 tazza (135g)  
**salsa barbecue**  
3 cucchiaino (51g)  
**lattuga romana (romaine)**  
6 foglia interna (36g)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
6 oz (170g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
3/4 piccolo (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
3 tazza (270g)  
**salsa barbecue**  
6 cucchiaino (102g)  
**lattuga romana (romaine)**  
12 foglia interna (72g)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (340g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
1 1/2 piccolo (111g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
  2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
  3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

#### mandorle

1/2 tazza, intera (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal ● 18g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

#### formaggio parmigiano

1/2 cucchiaio (3g)

#### cipolla

1 cucchiaio, tritata (10g)

#### tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

#### condimento Caesar

1 cucchiaio (15g)

#### lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone

4 foglia interna (24g)

#### pomodori, affettato

1/2 pomodoro serpente (31g)

#### uova, sodo e affettato

2 grande (100g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
  2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
  3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i) - 349 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**  
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)  
**cumino macinato**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**cipolla in polvere**  
1/2 pizzico (0g)  
**avocado, affettato**  
1/4 avocado (50g)  
**tempeh, tagliato a strisce**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)  
**cumino macinato**  
1 pizzico (0g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**cipolla in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**tempeh, tagliato a strisce**  
4 oz (113g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

### Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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)

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Yogurt gelato

199 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 33g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt gelato**

14 cucchiaio (152g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt gelato**

1 3/4 tazza (305g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 3 pasti:

**pesca**  
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### 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.
-

## 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.
- 

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
7 1/2 tazza (225g)  
**pomodori**  
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (113mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**

1 1/3 tazza(e) (316mL)

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

1/3 tazza (64g)

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.

### Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal ● 39g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



**salsa Frank's Red Hot**

3 cucchiaino (45mL)

**tzatziki**

1/6 tazza(e) (42g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Chik'n nuggets

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 6g fibre



Dà 10 2/3 nuggets porzioni

**ketchup**

2 2/3 cucchiaino (45g)

**nuggets vegani 'chik'n'**

10 2/3 nuggets (229g)

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

## Latte

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



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

### latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mediterranea di lenticchie

525 kcal ● 29g proteine ● 15g grassi ● 56g carboidrati ● 12g fibre



#### formaggio feta

2 1/2 cucchiaino, sbriciolata (25g)

#### olio

1/2 cucchiaino (8mL)

#### acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

#### lenticchie crude

1/2 tazza (96g)

#### aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (8mL)

#### succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

#### dijon

4 pizzico (3g)

#### cetriolo, tritato

1/2 tazza, fette (52g)

#### olive nere, tritato

2 cucchiaino (17g)

#### pomodori, tritato

4 pomodorini (68g)

1. In una pentola, copri le lenticchie con acqua. Porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia sobbollire coperto per 20-30 minuti o seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scola e lascia raffreddare.
2. Unisci le lenticchie a tutti gli altri ingredienti in una ciotola capiente. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
3. Servi.

## Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

### latte intero

1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

414 kcal ● 21g proteine ● 11g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**cavolini di Bruxelles**  
2 1/4 tazza, grattugiata (113g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**lenticchie crude**  
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**cavolini di Bruxelles**  
4 1/2 tazza, grattugiata (225g)  
**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)  
**lenticchie crude**  
3/4 tazza (144g)

1. Cuoci le lenticchie nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione, poi scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles grattugiati con un po' di sale e cuoci fino a quando sono teneri e leggermente dorati, circa 4-5 minuti.
3. Unisci le lenticchie cotte e cuoci per un altro 1-2 minuti.
4. Condisci con il tuo condimento per insalata preferito, aggiusta di sale e pepe a piacere, 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.

### Succo di frutta

1 3/4 tazza(e) - 201 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 44g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
14 fl oz (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
28 fl oz (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## 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.
-