

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2800 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 2846 kcal ● 236g proteine (33%) ● 105g grassi (33%) ● 199g carboidrati (28%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 16g proteine, 51g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

330 kcal, 7g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Bretzel

110 kcal



Chips di platano

113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

775 kcal, 50g proteine, 76g carboidrati netti, 28g grassi



Chik'n tenders croccanti

12 tender/i- 686 kcal



Uva

87 kcal

Cena

775 kcal, 55g proteine, 31g carboidrati netti, 39g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

628 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal

Giorno 2

2846 kcal ● 236g proteine (33%) ● 105g grassi (33%) ● 199g carboidrati (28%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 16g proteine, 51g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

330 kcal, 7g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Bretzel

110 kcal



Chips di platano

113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

775 kcal, 50g proteine, 76g carboidrati netti, 28g grassi



Chik'n tenders croccanti

12 tender/i- 686 kcal



Uva

87 kcal

Cena

775 kcal, 55g proteine, 31g carboidrati netti, 39g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

628 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal

Giorno 3

2862 kcal ● 243g proteine (34%) ● 106g grassi (33%) ● 191g carboidrati (27%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 16g proteine, 37g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Cereali salutari

201 kcal

Snack

330 kcal, 7g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Bretzel

110 kcal



Chips di platano

113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

780 kcal, 51g proteine, 69g carboidrati netti, 31g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i- 571 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal

Cena

825 kcal, 61g proteine, 44g carboidrati netti, 35g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 4

2796 kcal ● 243g proteine (35%) ● 97g grassi (31%) ● 198g carboidrati (28%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 16g proteine, 37g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Cereali salutari

201 kcal

Snack

265 kcal, 6g proteine, 44g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt gelato

265 kcal

Pranzo

780 kcal, 51g proteine, 69g carboidrati netti, 31g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i- 571 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal

Cena

825 kcal, 61g proteine, 44g carboidrati netti, 35g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 5

2842 kcal ● 237g proteine (33%) ● 124g grassi (39%) ● 154g carboidrati (22%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 16g proteine, 37g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Cereali salutari

201 kcal

Snack

265 kcal, 6g proteine, 44g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt gelato

265 kcal

Pranzo

815 kcal, 49g proteine, 43g carboidrati netti, 43g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 333 kcal



Panino grigliato con spinaci e carciofi

1 panino/i- 342 kcal

Cena

835 kcal, 56g proteine, 26g carboidrati netti, 51g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal



Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh- 434 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 6

2751 kcal ● 257g proteine (37%) ● 102g grassi (33%) ● 160g carboidrati (23%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

405 kcal, 11g proteine, 48g carboidrati netti, 11g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Carote e hummus

287 kcal

Snack

330 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde- 261 kcal

Pranzo

760 kcal, 52g proteine, 38g carboidrati netti, 42g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi

3 spiedini- 350 kcal



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal

Cena

765 kcal, 72g proteine, 55g carboidrati netti, 25g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Lenticchie

231 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 7

2751 kcal ● 257g proteine (37%) ● 102g grassi (33%) ● 160g carboidrati (23%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

405 kcal, 11g proteine, 48g carboidrati netti, 11g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Carote e hummus

287 kcal

Snack

330 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

760 kcal, 52g proteine, 38g carboidrati netti, 42g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi

3 spiedini- 350 kcal



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal

Cena

765 kcal, 72g proteine, 55g carboidrati netti, 25g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Lenticchie

231 kcal

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
24 pezzi (612g)
- tzatziki
1/2 tazza(e) (112g)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- olio di sesamo
1 cucchiaino (15mL)
- strisce vegane tipo pollo
1/2 lbs (227g)
- spiedino(i)
6 spiedino/i (6g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
6 cucchiaino (102g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- peperone
1 piccolo (74g)
- cipolla rossa
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- cetriolo
3 cetriolo (21 cm) (903g)
- pomodori
3 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (410g)
- carciofi, in scatola
1/4 lattina, scolata (60g)
- spinaci freschi
2 oz (57g)
- baby carote
56 medio (560g)
- zenzero fresco
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
3 tazza (276g)

Snack

- pretzel duri salati
3 oz (85g)
- chips di platano
2 1/4 oz (64g)
- barretta di granola grande
2 barretta (74g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
6 2/3 tazza(e) (1601mL)
- burro
4 cucchiaino (18g)
- formaggio
5 oz (140g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 1/2 tazza (420g)
- mozzarella grattugiata
1 oz (28g)
- mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)

Prodotti da forno

- pane
6 3/4 oz (192g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)

Grassi e oli

- olio
3 1/4 oz (98mL)
- olio d'oliva
2 oz (65mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (24mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
2 1/4 lbs (1021g)
- lenticchie crude
56 cucchiaino (224g)
- burro di arachidi
2 1/4 oz (64g)

- arancia**
3 arancia (462g)
- banana**
2 3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (325g)
- succo di limone**
2 cucchiaio (30mL)
- nectarine**
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- succo di lime**
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Bevande

- polvere proteica**
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)
- acqua**
36 tazza(e) (8572mL)
- latte di mandorla non zuccherato**
3/4 tazza(e) (180mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste**
6 cucchiaio (50g)
- semi di zucca tostati, non salati**
1/4 tazza (33g)
- mandorle**
2 1/2 oz (74g)
- semi di chia**
1 1/2 cucchiaio (21g)

- salsa di soia (tamari)**
1 cucchiaino (5mL)
- hummus**
14 cucchiaio (210g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**
2 pizzico (0g)
- sale**
2 1/2 g (3g)
- aneto secco**
1 cucchiaio (3g)
- aceto di vino rosso**
1 cucchiaio (15mL)
- basilico fresco**
5 cucchiaino, tritato (4g)

Cereali e pasta

- seitan**
6 oz (170g)

Dolci

- yogurt gelato**
2 1/3 tazza (406g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

pane

4 fetta (128g)

burro

4 cucchiaino (18g)

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

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cereali salutari

201 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

1 1/2 cucchiaino (11g)

mandorle

1 cucchiaino, a fettine (7g)

semi di chia

1/2 cucchiaino (7g)

latte di mandorla non zuccherato

1/4 tazza(e) (60mL)

banana, affettato

1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (30g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/4 tazza (33g)

mandorle

3 cucchiaino, a fettine (20g)

semi di chia

1 1/2 cucchiaino (21g)

latte di mandorla non zuccherato

3/4 tazza(e) (180mL)

banana, affettato

3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (89g)

1. Aggiungi latte di mandorle e semi di chia in una ciotola. Lascia riposare per circa 4 minuti per addensare.
2. Mentre si addensa, aggiungi semi di zucca e mandorle al robot da cucina (o trita a mano). Frulla per qualche secondo. Dovrebbe rimanere grossolano, con consistenza simile al granola.
3. Aggiungi al latte e completa con banana a fette (o altra frutta a scelta).
4. Servire.
5. (Per preparare in grandi quantità: trita mandorle e semi di zucca e conserva in un contenitore ermetico. Poi segui i passaggi con latte, semi di chia e frutta al momento di servire.)

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

287 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 24g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (105g)
baby carote
28 medio (280g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
14 cucchiaino (210g)
baby carote
56 medio (560g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chik'n tenders croccanti

12 tender/i - 686 kcal ● 49g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)
ketchup
3 cucchiaino (51g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
24 pezzi (612g)
ketchup
6 cucchiaino (102g)

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

Uva

87 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 1/2 tazza (138g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Philly cheesesteak con seitan

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



Per singolo pasto:

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1/2 piccolo (37g)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub

2 panino/i (170g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

formaggio

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

cipolla, tritato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

peperone, affettato

1 piccolo (74g)

seitan, tagliato a strisce

6 oz (170g)

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!

Insalata greca semplice di cetrioli

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



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaino (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaino (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

3/4 tazza (210g)

succo di limone

3/4 cucchiaino (11mL)

aneto secco

1/2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (8mL)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

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.

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino grigliato con spinaci e carciofi

1 panino/i - 342 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

carciofi, in scatola

1/4 lattina, scolata (60g)

spinaci freschi

2 oz (57g)

pane

2 fetta(e) (64g)

mozzarella grattugiata

1 oz (28g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi i carciofi e cuoci fino a quando non iniziano a dorarsi in alcuni punti, circa 5-6 minuti.
 2. Aggiungi gli spinaci e un po' di sale e pepe nella padella e mescola finché gli spinaci non si appassiscono, circa 2 minuti.
 3. Trasferisci il composto di spinaci e carciofi in una ciotola e pulisci la padella.
 4. Metti il composto di spinaci e carciofi e il formaggio su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.
 5. Scalda il restante olio nella padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a quando è dorato, 2-3 minuti per lato.
 6. Taglia il panino a metà e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Satay di chik'n con salsa di arachidi

3 spiedini - 350 kcal ● 28g proteine ● 21g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

succo di lime

3/4 cucchiaio (11mL)

olio di sesamo

1/2 cucchiaio (8mL)

strisce vegane tipo pollo

4 oz (113g)

spiedino(i)

3 spiedino/i (3g)

zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio di sesamo

1 cucchiaio (15mL)

strisce vegane tipo pollo

1/2 lbs (227g)

spiedino(i)

6 spiedino/i (6g)

zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata greca semplice di cetrioli

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



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaino (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaino (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

3/4 tazza (210g)

succo di limone

3/4 cucchiaino (11mL)

aneto secco

1/2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (8mL)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci miste

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



Per singolo pasto:

noci miste

2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste

6 cucchiaino (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

pretzel duri salati

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di platano

113 kcal ● 0g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano

3/4 oz (21g)

Per tutti i 3 pasti:

chips di platano

2 1/4 oz (64g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Snack 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt gelato

265 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 44g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt gelato

56 cucchiaino (203g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt gelato

2 1/3 tazza (406g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde - 261 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
3/4 tazza, grattugiato (84g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
 2. Cospargi il formaggio in piccoli cerchi nella padella, circa 1 cucchiaio per cialdina.
 3. Cuoci per circa un minuto, finché i bordi sono croccanti ma il centro è ancora bollente e morbido.
 4. Usando una spatola, trasferisci le cialdine su un piatto e lascia raffreddare e indurire per un paio di minuti.
 5. Servi con guacamole.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh buffalo con tzatziki

628 kcal ● 52g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

tzatziki

1/4 tazza(e) (56g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

1/2 tazza (120mL)

tzatziki

1/2 tazza(e) (112g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1 lbs (454g)

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.
-

Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

2 pizzico (0g)

sale

2 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

2 2/3 tazza (323g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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 base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo 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.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica

5 cucchiaino (25mL)

basilico fresco

5 cucchiaino, tritato (4g)

mozzarella fresca, a fette

1/4 lbs (95g)

pomodori, a fette

1 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (228g)

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

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Dà 4 oz di tempeh porzioni

tempeh

4 oz (113g)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

lievito nutrizionale

1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 1/2 misurino - 491 kcal ● 109g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)
acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(977g)
acqua
31 1/2 tazza(e) (7466mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-