

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 2900 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

2941 kcal ● 269g proteine (37%) ● 80g grassi (24%) ● 244g carboidrati (33%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 50g proteine, 35g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal

Snack

365 kcal, 10g proteine, 56g carboidrati netti, 8g grassi



Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i)- 241 kcal



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

845 kcal, 45g proteine, 75g carboidrati netti, 33g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado
1 bagel(i)- 698 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 33g grassi



Tofu al pepe e limone

14 oz- 504 kcal



Lenticchie

347 kcal

Giorno 2

2941 kcal ● 269g proteine (37%) ● 80g grassi (24%) ● 244g carboidrati (33%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 50g proteine, 35g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal

Snack

365 kcal, 10g proteine, 56g carboidrati netti, 8g grassi



Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i)- 241 kcal



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

845 kcal, 45g proteine, 75g carboidrati netti, 33g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado

1 bagel(i)- 698 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 33g grassi



Tofu al pepe e limone

14 oz- 504 kcal



Lenticchie

347 kcal

Giorno 3

2953 kcal ● 245g proteine (33%) ● 77g grassi (23%) ● 262g carboidrati (35%) ● 59g fibre (8%)

Colazione

485 kcal, 27g proteine, 55g carboidrati netti, 11g grassi



Bubble & squeak inglese
2 medaglioni- 215 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal

Snack

365 kcal, 10g proteine, 56g carboidrati netti, 8g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 bagel(i)- 241 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

775 kcal, 46g proteine, 80g carboidrati netti, 26g grassi



Chik'n tenders croccanti
11 tender/i- 628 kcal



Uva
145 kcal

Cena

840 kcal, 53g proteine, 67g carboidrati netti, 30g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
546 kcal

Giorno 4

2858 kcal ● 245g proteine (34%) ● 79g grassi (25%) ● 239g carboidrati (33%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

485 kcal, 27g proteine, 55g carboidrati netti, 11g grassi



Bubble & squeak inglese
2 medaglioni- 215 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal

Snack

270 kcal, 10g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Bagel medio tostato con formaggio spalmabile
1/2 bagel(i)- 195 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

775 kcal, 46g proteine, 80g carboidrati netti, 26g grassi



Chik'n tenders croccanti
11 tender/i- 628 kcal



Uva
145 kcal

Cena

840 kcal, 53g proteine, 67g carboidrati netti, 30g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
546 kcal

Giorno 5

2974 kcal ● 249g proteine (33%) ● 95g grassi (29%) ● 199g carboidrati (27%) ● 81g fibre (11%)

Colazione

415 kcal, 36g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Snack

270 kcal, 10g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Bagel medio tostato con formaggio spalmabile
1/2 bagel(i)- 195 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

930 kcal, 45g proteine, 52g carboidrati netti, 53g grassi



Curry palak con tofu
757 kcal



Lenticchie
174 kcal

Cena

870 kcal, 48g proteine, 84g carboidrati netti, 13g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
772 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 6 2855 kcal ● 235g proteine (33%) ● 74g grassi (23%) ● 198g carboidrati (28%) ● 113g fibre (16%)

Colazione

415 kcal, 36g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Snack

230 kcal, 3g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

850 kcal, 39g proteine, 74g carboidrati netti, 27g grassi



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



Stufato di fagioli neri e patate dolci
622 kcal

Cena

870 kcal, 48g proteine, 84g carboidrati netti, 13g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
772 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 7 2881 kcal ● 225g proteine (31%) ● 100g grassi (31%) ● 208g carboidrati (29%) ● 63g fibre (9%)

Colazione

415 kcal, 36g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Snack

230 kcal, 3g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

850 kcal, 39g proteine, 74g carboidrati netti, 27g grassi



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



Stufato di fagioli neri e patate dolci
622 kcal

Cena

895 kcal, 38g proteine, 94g carboidrati netti, 38g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano
548 kcal



Latte
2 1/3 tazza(e)- 348 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
8 1/3 tazza(e) (1999mL)
- burro
2 1/2 cucchiaio (37g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- yogurt greco scremato, naturale
10 cucchiaio (175g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
2 cucchiaio (29g)
- panna acida (sour cream)
6 cucchiaio (72g)
- formaggio parmigiano
3 cucchiaio (19g)

Prodotti da forno

- bagel
5 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (522g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1 cucchiaio (7g)
- cipolla in polvere
2 pizzico (1g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (2g)
- sale
4 pizzico (3g)
- curry in polvere
1 cucchiaio (6g)
- pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)

Grassi e oli

- olio
2 3/4 oz (84mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (402g)
- nectarine
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- limone
2 piccolo (116g)

Bevande

- polvere proteica
34 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1070g)
- acqua
43 tazza(e) (10191mL)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
10 1/2 medio (641g)
- cavolini di Bruxelles
2 tazza, grattugiata (100g)
- patate
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
- ketchup
1/3 tazza (94g)
- aglio
8 1/4 spicchio(i) (25g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
5 1/2 tazza, tritata (220g)
- concentrato di pomodoro
1/4 tazza (56g)
- spinaci freschi
1 confezione 280 g (277g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (153g)
- peperone jalapeño
1 1/2 peperone/i (21g)
- zenzero fresco
1 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)
- lattuga romana (romaine)
1 cuori (500g)
- pomodori
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Dolci

- cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)

Altro

- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- polpette di salsiccia per colazione vegane
4 polpette (152g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
22 pezzi (561g)

- mele**
3 1/2 media (Ø 7,5 cm) (637g)
- uva**
5 tazza (460g)
- succo di limone**
1 1/2 fl oz (42mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- tofu compatto**
2 1/2 lbs (1091g)
- lenticchie crude**
1 1/4 tazza (240g)
- arachidi tostate**
13 1/4 cucchiaio (122g)
- ceci in scatola**
2 lattina/e (896g)
- fagioli neri**
5 lattina/e (2195g)
- burro di arachidi**
3 cucchiaio (48g)

- yogurt greco proteico aromatizzato**
2 contenitore (300g)

Cereali e pasta

- amido di mais**
4 cucchiaio (32g)
- pasta secca cruda**
3 oz (86g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
10 1/4 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)**
1 1/2 tazza (390g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina**
1/2 tazza (120mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal ● 42g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaino (53g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (5g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bubble & squeak inglese

2 medaglioni - 215 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaino (35g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1 tazza, grattugiata (50g)
patate, pelato e tagliato a pezzi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
2 tazza, grattugiata (100g)
patate, pelato e tagliato a pezzi
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con una cucchiata di yogurt greco.

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 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

2 medaglioni - 166 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane

2 polpette (76g)

Per tutti i 2 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane

4 polpette (152g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione.
Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele

1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

mele

1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel con tempeh affumicato e avocado

1 bagel(i) - 698 kcal ● 37g proteine ● 25g grassi ● 63g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)

cumino macinato

2 pizzico (1g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

cipolla in polvere

2 pizzico (1g)

avocado, affettato

1 avocado (201g)

tempeh, tagliato a strisce

1/2 lbs (227g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chik'n tenders croccanti

11 tender/i - 628 kcal ● 45g proteine ● 25g grassi ● 57g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

11 pezzi (281g)

ketchup

2 3/4 cucchiaino (47g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

22 pezzi (561g)

ketchup

1/3 tazza (94g)

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

Uva

145 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

uva

2 1/2 tazza (230g)

Per tutti i 2 pasti:

uva

5 tazza (460g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Curry palak con tofu

757 kcal ● 34g proteine ● 53g grassi ● 27g carboidrati ● 11g fibre

**curry in polvere**

1 cucchiaio (6g)

concentrato di pomodoro

1 1/2 cucchiaio (24g)

latte di cocco in lattina

1/2 tazza (120mL)

spinaci freschi

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

succo di limone

1 1/2 cucchiaio (23mL)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

cipolla, tagliato a dadini

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

peperone jalapeño, privato dei semi e tritato

1 1/2 peperone/i (21g)

zenzero fresco, tritato finemente

1 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

1. Preriscaldare il forno a 425°F (220°C).
2. Su una teglia da forno aggiungere il tofu, metà della polvere di curry, metà dell'olio e un po' di sale e pepe. Mescolare fino a ricoprire uniformemente. Cuocere in forno 15-20 minuti fino a doratura. Trasferire su un piatto e mettere da parte.
3. Scaldare la restante metà dell'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungere la cipolla, lo zenzero, il jalapeño e l'aglio e cuocere fino a quando si ammorbidiscono, 3-5 minuti.
4. Unire la pasta di pomodoro e la restante metà della polvere di curry. Cuocere fino a che non sprigiona aroma, circa 1 minuto.
5. Nella casseruola aggiungere il latte di cocco, l'acqua e un po' di sale e pepe. Portare a ebollizione. Aggiungere gli spinaci e mescolare. Ridurre il fuoco al minimo e coprire. Cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti, circa 3-5 minuti.
6. Trasferire la salsa palak in un frullatore. Aggiungere il succo di limone e un po' di sale e frullare a impulsi fino a ottenere una consistenza parzialmente liscia, circa 3-5 impulsi.
7. Servire il tofu con la salsa palak.

Lenticchie

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



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

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

622 kcal ● 31g proteine ● 9g grassi ● 69g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaino (16g)
fagioli neri, scolato
1 lattina/e (439g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
cipolla, tritato
1/2 piccolo (35g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
concentrato di pomodoro
2 cucchiaino (32g)
fagioli neri, scolato
2 lattina/e (878g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
cipolla, tritato
1 piccolo (70g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
 2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
 3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
 4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
 5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i) - 241 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro

1/2 cucchiaino (7g)

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

Per tutti i 3 pasti:

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

bagel

3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote

2 medio (122g)

Per tutti i 3 pasti:

carote

6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

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 3 pasti:

nectarine, denocciolato

3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.
-

Bagel medio tostato con formaggio spalmabile

1/2 bagel(i) - 195 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

formaggio cremoso (cream cheese)
1 cucchiaio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

formaggio cremoso (cream cheese)
2 cucchiai (29g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma il formaggio spalmabile.
 3. Buon appetito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini 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

Tofu al pepe e limone

14 oz - 504 kcal ● 31g proteine ● 32g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
2 cucchiaio (16g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
4 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1 piccolo (58g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
4 cucchiaio (32g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (2g)
limone, scorza grattugiata
2 piccolo (116g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 3/4 lbs (794g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
 2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
 3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.
-

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

546 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 56g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 tazza, tritata (80g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
8 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
ceci in scatola, scolato
2 lattina/e (896g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
4 tazza, tritata (160g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa di fagioli neri e salsa

772 kcal ● 44g proteine ● 10g grassi ● 77g carboidrati ● 49g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
fagioli neri
1 1/2 lattina/e (659g)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
panna acida (sour cream)
3 cucchiaino (36g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
3/4 tazza (195g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
2 1/4 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3 lattina/e (1317g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
panna acida (sour cream)
6 cucchiaino (72g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
1 1/2 tazza (390g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta con spinaci e parmigiano

548 kcal ● 20g proteine ● 20g grassi ● 67g carboidrati ● 6g fibre



pasta secca cruda

3 oz (86g)

burro

1 cucchiaino (16g)

spinaci freschi

3/8 confezione 280 g (107g)

formaggio parmigiano

3 cucchiaino (19g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

aglio, tritato

3/4 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.

Latte

2 1/3 tazza(e) - 348 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/3 tazza(e) porzioni

latte intero
2 1/3 tazza(e) (560mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
