

Dieta - Menu della dieta vegetariana ricca di proteine da 3000 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 2969 kcal ● 231g proteine (31%) ● 69g grassi (21%) ● 299g carboidrati (40%) ● 56g fibre (8%)

Colazione

410 kcal, 18g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata di uova e avocado su toast
1 toast(s)- 212 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Snack

370 kcal, 20g proteine, 59g carboidrati netti, 4g grassi



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Bretzel
193 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

835 kcal, 44g proteine, 91g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal



Panino con ceci schiacciati e verdure
1 panino(i)- 432 kcal

Cena

865 kcal, 41g proteine, 100g carboidrati netti, 25g grassi



Burger vegetale con formaggio
2 burger- 722 kcal



Piselli
141 kcal

Giorno 2

2990 kcal ● 257g proteine (34%) ● 91g grassi (27%) ● 235g carboidrati (31%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

410 kcal, 18g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata di uova e avocado su toast
1 toast(s)- 212 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Snack

370 kcal, 20g proteine, 59g carboidrati netti, 4g grassi



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Bretzel
193 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

835 kcal, 44g proteine, 91g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal



Panino con ceci schiacciati e verdure
1 panino(i)- 432 kcal

Cena

885 kcal, 67g proteine, 36g carboidrati netti, 46g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 3

2993 kcal ● 252g proteine (34%) ● 130g grassi (39%) ● 168g carboidrati (23%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

405 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Cavolo riccio e uova
189 kcal

Snack

330 kcal, 7g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

885 kcal, 49g proteine, 47g carboidrati netti, 53g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal

Cena

885 kcal, 67g proteine, 36g carboidrati netti, 46g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 4

3024 kcal ● 225g proteine (30%) ● 114g grassi (34%) ● 232g carboidrati (31%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

405 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Cavolo riccio e uova
189 kcal

Snack

330 kcal, 7g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

885 kcal, 49g proteine, 47g carboidrati netti, 53g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal

Cena

915 kcal, 40g proteine, 100g carboidrati netti, 30g grassi



Patate dolci ripiene con crumbles all'aglio
2 patata(e) dolce- 602 kcal



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Giorno 5

3022 kcal ● 227g proteine (30%) ● 92g grassi (27%) ● 273g carboidrati (36%) ● 48g fibre (6%)

Colazione

470 kcal, 18g proteine, 54g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal

Snack

310 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 8g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

935 kcal, 42g proteine, 81g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta di ceci con ceci
859 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

815 kcal, 40g proteine, 96g carboidrati netti, 27g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
443 kcal



Latte
2 1/2 tazza(e)- 373 kcal

Giorno 6

2966 kcal ● 241g proteine (32%) ● 81g grassi (25%) ● 286g carboidrati (39%) ● 33g fibre (4%)

Colazione

470 kcal, 18g proteine, 54g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal

Snack

310 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 8g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

880 kcal, 56g proteine, 94g carboidrati netti, 24g grassi



Burger vegetariano al curry

1 hamburger- 314 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal

Cena

815 kcal, 40g proteine, 96g carboidrati netti, 27g grassi



Spaghetti e polpette senza carne

443 kcal



Latte

2 1/2 tazza(e)- 373 kcal

Giorno 7

2965 kcal ● 229g proteine (31%) ● 98g grassi (30%) ● 253g carboidrati (34%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 18g proteine, 54g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal

Snack

310 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 8g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

880 kcal, 56g proteine, 94g carboidrati netti, 24g grassi



Burger vegetariano al curry
1 hamburger- 314 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Barretta proteica
2 barretta- 490 kcal

Cena

815 kcal, 29g proteine, 64g carboidrati netti, 44g grassi



Lenticchie al curry
723 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Prodotti da forno

- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
- pane
14 2/3 oz (416g)
- bagel
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
2 cucchiaino (34g)
- piselli surgelati
1 1/3 tazza (179g)
- carote
1/2 tazza, grattugiata (65g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
- pomodori
4 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (576g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (118g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 tazza, tritata (100g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)

Altro

- insalata mista
3 2/3 confezione (155 g) (569g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (7g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)
- pasta di ceci
3 oz (85g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)
- pasta di curry
1 cucchiaino (15g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (368g)
- mirtilli rossi essiccati
1 tazza (160g)
- mirtilli
2 tazza (296g)
- succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
- kiwi
5 frutto (345g)
- nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- sale
2 1/4 g (2g)
- pepe nero
2 pizzico (0g)
- paprika
2 pizzico (1g)
- senape gialla
4 pizzico o 1 bustina (3g)
- curry in polvere
1 cucchiaino (2g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (78mL)
- condimento per insalata
1 1/4 tazza (296mL)
- maionese
4 cucchiaino (60mL)

Bevande

- polvere proteica
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)
- acqua
32 1/2 tazza(e) (7703mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
4 cucchiaino (60g)
- ceci in scatola
1 1/4 lattina/e (576g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- uova
18 1/2 medio (814g)
- albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- latte intero
6 1/3 tazza(e) (1519mL)
- burro
5/8 stecca (67g)
- yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)

- briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
- lenticchie crude
1/2 tazza (96g)

Snack

- pretzel duri salati
1/4 lbs (99g)
- barretta di granola grande
2 barretta (74g)

Cereali e pasta

- seitan
3/4 lbs (340g)
- pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 2/3 cucchiaino (5g)
avocado
1/6 avocado (34g)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
pane
1 fetta(e) (32g)
uova, sode e raffreddate
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1/3 tazza (10g)
avocado
1/3 avocado (67g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
uova, sode e raffreddate
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Tosta il pane e guarnisci con le verdure e il composto di uova. Servi.

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaino (61g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i) - 391 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

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

burro

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)

burro

3 cucchiaio (43g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli

1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli

2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Panino con ceci schiacciati e verdure

1 panino(i) - 432 kcal ● 18g proteine ● 15g grassi ● 41g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
avocado
1/4 avocado (50g)
carote
4 cucchiaio, grattugiata (33g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
hummus
2 cucchiaio (30g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 tazza(e) (120g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
avocado
1/2 avocado (101g)
carote
1/2 tazza, grattugiata (65g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
hummus
4 cucchiaio (60g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 tazza(e) (240g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media, schiaccia insieme i ceci e l'avocado con il dorso di una forchetta. Aggiungi le carote grattugiate, il succo di limone, l'aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Spalma il composto di ceci su una fetta di pane e aggiungi le verdure miste.
4. Spalma l'hummus sull'altra fetta di pane e chiudi il panino. Servi.

Pranzo 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.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Panino con insalata di uova

1 panino(i) - 542 kcal ● 25g proteine ● 36g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 medio (264g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pane
4 fetta (128g)
paprika
2 pizzico (1g)
senape gialla
4 pizzico o 1 bustina (3g)
cipolla, tritato
1/2 piccolo (35g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempilo d'acqua fino a coprirle.
 2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
 3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
 4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
 5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta di ceci con ceci

859 kcal ● 40g proteine ● 31g grassi ● 76g carboidrati ● 29g fibre



pasta di ceci

3 oz (85g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

lievito nutrizionale

1/2 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/4 lattina/e (336g)

cipolla, a fette sottili

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

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Burger vegetariano al curry

1 hamburger - 314 kcal ● 14g proteine ● 10g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

curry in polvere

4 pizzico (1g)

hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

curry in polvere

1 cucchiaino (2g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt greco e il curry in polvere. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il burger vegetariano e cuoci fino a doratura seguendo i tempi indicati sulla confezione.
3. Spalma la salsa al curry sulla metà inferiore del panino. Aggiungi il burger vegetariano e la lattuga mista, quindi copri con la metà superiore del panino. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

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

Barretta proteica

2 barretta - 490 kcal ● 40g proteine ● 10g grassi ● 52g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

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.

Bretzel

193 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:
nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:
nectarine, denocciolato
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:
Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 3 pasti:
Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:
kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:
kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Burger vegetale con formaggio

2 burger - 722 kcal ● 32g proteine ● 24g grassi ● 83g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 burger porzioni

panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)
insalata mista
2 oz (57g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Piselli

141 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



piselli surgelati
1 1/3 tazza (179g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
seitan, sbriciolato o affettato
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
24 pomodorini (408g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Patate dolci ripiene con crumbles all'aglio

2 patata(e) dolce - 602 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 76g carboidrati ● 19g fibre



Dà 2 patata(e) dolce porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

briciole di burger vegetariano

4 oz (113g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

1. Buca la(e) patata(e) dolce con una forchetta più volte. Metti la(e) patata(e) su un piatto e cuoci al microonde a massima potenza per circa 5-8 minuti per patata dolce, o finché non sono morbide. Metti da parte. (In alternativa puoi cuocere le patate dolci al forno per circa 40-75 minuti a 400 °F (200 °C) finché non sono morbide).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci finché non è fragrante, circa 1 minuto.
3. Aggiungi la polvere d'aglio e i crumbles e cuoci i crumbles seguendo le istruzioni sulla confezione.
4. Quando i crumbles sono completamente cotti, apri le patate dolci con un coltello e farciscile con il composto di crumbles all'aglio. Servi.

Latte

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



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

latte intero

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spaghetti e polpette senza carne

443 kcal ● 21g proteine ● 7g grassi ● 67g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
polpette vegane surgelate
2 polpetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Latte

2 1/2 tazza(e) - 373 kcal ● 19g proteine ● 20g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
5 tazza(e) (1200mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie al curry

723 kcal ● 27g proteine ● 37g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



lenticchie crude

1/2 tazza (96g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1 pizzico (1g)

latte di cocco in lattina

3/4 tazza (180mL)

pasta di curry

1 cucchiaino (15g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

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.