

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 3100 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 3088 kcal ● 235g proteine (30%) ● 89g grassi (26%) ● 267g carboidrati (35%) ● 70g fibre (9%)

Colazione

515 kcal, 29g proteine, 31g carboidrati netti, 29g grassi



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

305 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

950 kcal, 41g proteine, 74g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Goulash di fagioli e tofu
656 kcal

Cena

880 kcal, 52g proteine, 130g carboidrati netti, 5g grassi



Lenticchie
347 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal

Giorno 2

3132 kcal ● 234g proteine (30%) ● 99g grassi (28%) ● 275g carboidrati (35%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

515 kcal, 29g proteine, 31g carboidrati netti, 29g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal



Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

305 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

995 kcal, 40g proteine, 81g carboidrati netti, 51g grassi



Seitan aglio e pepe

342 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Riso integrale al burro

417 kcal

Cena

880 kcal, 52g proteine, 130g carboidrati netti, 5g grassi



Lenticchie

347 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal

Giorno 3

3121 kcal ● 242g proteine (31%) ● 113g grassi (33%) ● 230g carboidrati (29%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

510 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 36g grassi



Uovo nella melanzana

361 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

335 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Frullato proteico (latte)

258 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

875 kcal, 44g proteine, 109g carboidrati netti, 19g grassi



Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i- 702 kcal



Uva

174 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteine, 76g carboidrati netti, 47g grassi



Padella in stile Southwest con lenticchie e patate

640 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal

Giorno 4

3121 kcal ● 242g proteine (31%) ● 113g grassi (33%) ● 230g carboidrati (29%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

510 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 36g grassi



Uovo nella melanzana
361 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

335 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

875 kcal, 44g proteine, 109g carboidrati netti, 19g grassi



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal



Uva
174 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteine, 76g carboidrati netti, 47g grassi



Padella in stile Southwest con lenticchie e patate
640 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
322 kcal

Giorno 5

3104 kcal ● 255g proteine (33%) ● 140g grassi (41%) ● 164g carboidrati (21%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

510 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 36g grassi



Uovo nella melanzana
361 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

305 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

915 kcal, 59g proteine, 95g carboidrati netti, 32g grassi



Chik'n tenders croccanti
14 tender/i- 800 kcal



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Cena

935 kcal, 54g proteine, 43g carboidrati netti, 53g grassi



Tempeh al burro di arachidi
6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
285 kcal

Giorno 6

3094 kcal ● 254g proteine (33%) ● 132g grassi (38%) ● 185g carboidrati (24%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

500 kcal, 26g proteine, 34g carboidrati netti, 28g grassi



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Uova strapazzate cremose
364 kcal

Snack

305 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

915 kcal, 59g proteine, 95g carboidrati netti, 32g grassi



Chik'n tenders croccanti
14 tender/i- 800 kcal



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Cena

935 kcal, 54g proteine, 43g carboidrati netti, 53g grassi



Tempeh al burro di arachidi
6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
285 kcal

Giorno 7

3067 kcal ● 227g proteine (30%) ● 108g grassi (32%) ● 228g carboidrati (30%) ● 69g fibre (9%)

Colazione

500 kcal, 26g proteine, 34g carboidrati netti, 28g grassi



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Uova strapazzate cremose
364 kcal

Snack

305 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

920 kcal, 35g proteine, 101g carboidrati netti, 27g grassi



Ceci alla spagnola
746 kcal



Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Cena

905 kcal, 51g proteine, 80g carboidrati netti, 33g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
409 kcal



Pistacchi
188 kcal

Bevande

- acqua
2 1/4 gallone (8486mL)
- polvere proteica
30 3/4 porzione (80 mL ciascuna) (953g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaio (17g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (4g)
- paprika
2 cucchiaio (14g)
- Timo fresco
3 pizzico (0g)
- basilico fresco
2 2/3 cucchiaio, tritato (7g)
- cumino macinato
1 cucchiaio (6g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 2/3 tazza (320g)
- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)
- tofu compatto
1/3 lbs (149g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- burro di arachidi
6 cucchiaio (97g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
- ceci in scatola
1 3/4 lattina/e (784g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
- brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)

Altro

Frutta e succhi di frutta

- clementine
14 frutto (1036g)
- succo di lime
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- avocado
1 1/3 avocado (264g)
- nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
- uva
6 tazza (552g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- mirtilli rossi essiccati
3/4 tazza (120g)

Snack

- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (113mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (23mL)
- vinaigrette balsamica
2 3/4 cucchiaio (41mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaio (60mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
25 grande (1250g)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- burro
1/3 stecca (36g)
- latte intero
6 tazza(e) (1440mL)
- panna acida (sour cream)
1/2 tazza (96g)
- mozzarella fresca
1/3 lbs (151g)
- formaggio romano
3/4 cucchiaio (5g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
6 cucchiaio (105g)

- lievito nutrizionale**
2 1/2 oz (69g)
- Panino tipo sub**
3 panino/i (255g)
- polpette vegane surgelate**
12 polpetta(e) (360g)
- cacao in polvere**
1 1/2 cucchiaino (9g)
- tenders vegani stile 'chik'n'**
28 pezzi (714g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolfiore**
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- cipolla**
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (286g)
- pomodori**
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (502g)
- aglio**
3 1/2 spicchio(i) (11g)
- peperone verde**
1 cucchiaino, tritata (9g)
- melanzana**
9 fetta/e 2,5 cm (540g)
- patate**
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
- peperone**
3 grande (492g)
- peperone jalapeño**
4 peperone/i (56g)
- spinaci freschi**
5/6 confezione 280 g (241g)
- ketchup**
1/2 tazza (119g)
- concentrato di pomodoro**
2 cucchiaino (32g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/2 tazza, tritata (60g)

- yogurt greco magro aromatizzato**
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Cereali e pasta

- seitan**
4 oz (113g)
- riso integrale**
2/3 tazza (127g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
4 cucchiaino, tritata (29g)
 - noci miste**
6 cucchiaino (50g)
 - semi di chia**
3 cucchiaino (43g)
 - pistacchi sgusciati**
4 cucchiaino (31g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
9 fetta/e 2,5 cm (540g)
olio
3 cucchiaino (45mL)
uova
9 grande (450g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Uova strapazzate cremose

364 kcal ● 26g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
burro
4 cucchiaino (18g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla
1 1/4 cucchiaino, tritato (19g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (19mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/8 avocado (126g)
pomodori, a dadini
5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Goulash di fagioli e tofu

656 kcal ● 37g proteine ● 19g grassi ● 65g carboidrati ● 19g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
paprika
3/4 cucchiaio (5g)
Timo fresco
3 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/3 lbs (149g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e frigi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
seitan, in stile pollo
4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Riso integrale al burro

417 kcal ● 6g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 3g fibre



burro
1 1/4 cucchiaio (18g)
riso integrale
6 2/3 cucchiaio (79g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
 2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
 3. Aggiungiti il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
 4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
 5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
 6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
 7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.
-

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1 1/2 panino/i (128g)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.
Servire.

Uva

174 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

uva
3 tazza (276g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
6 tazza (552g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Chik'n tenders croccanti

14 tender/i - 800 kcal ● 57g proteine ● 32g grassi ● 72g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

14 pezzi (357g)

ketchup

1/4 tazza (60g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

28 pezzi (714g)

ketchup

1/2 tazza (119g)

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

Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

clementine

3 frutto (222g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine

6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ceci alla spagnola

746 kcal ● 31g proteine ● 26g grassi ● 66g carboidrati ● 31g fibre



concentrato di pomodoro

2 cucchiaio (32g)

spinaci freschi

4 oz (113g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

paprika

2 cucchiaino (5g)

cumino macinato

1 cucchiaio (6g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1 lattina/e (448g)

cipolla, affettato

1 grande (150g)

peperone, privato dei semi e affettato

1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla, peperone e un po' di sale e pepe. Soffriggi 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Mescola la salsa di pomodoro, la paprika e il cumino. Cuoci 1-2 minuti.
3. Aggiungi i ceci e l'acqua. Riduci il fuoco, porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto, circa 8-10 minuti.
4. Aggiungi gli spinaci e cuoci 1-2 minuti finché non appassiscono. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaio (48g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

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 nettarina, affettala e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
4 frutto (296g)

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Noci miste

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



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia
1 cucchiaio (14g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
avocado
1/2 fette (13g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di chia
3 cucchiaio (43g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaio (9g)
avocado
1 1/2 fette (38g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
6 cucchiaio (105g)
polvere proteica
3/4 porzione (80 mL ciascuna) (23g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
 2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
 3. Servi e gusta.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
 2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
 3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
 4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
 5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
 6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Padella in stile Southwest con lenticchie e patate

640 kcal ● 22g proteine ● 25g grassi ● 67g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
paprika
1 cucchiaino (2g)
panna acida (sour cream)
4 cucchiaino (48g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
patate, tagliato a fette sottili
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
peperone, privato dei semi e affettato
1 grande (164g)
peperone jalapeño, tagliato a fette
2 peperone/i (28g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
paprika
2 cucchiaino (5g)
panna acida (sour cream)
1/2 tazza (96g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
patate, tagliato a fette sottili
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
peperone, privato dei semi e affettato
2 grande (328g)
peperone jalapeño, tagliato a fette
4 peperone/i (56g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nMetti lenticchie e acqua in un pentolino. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'eventuale acqua residua. Metti da parte.\r\nUngere separatamente patate e peperoni con l'olio e condisci con paprika e un po' di sale e pepe. Disponi le fette di patata su un lato di una teglia e cuoci per 10 minuti. Dopo i primi 10 minuti, aggiungi i peperoni sull'altro lato della stessa teglia. Continua la cottura di patate e peperoni per altri 20 minuti finché risultano morbidi.\r\nMescola i peperoni cotti con le lenticchie e condisci con un po' di sale e pepe. Disponi le patate sopra il composto di lenticchie e peperoni, aggiungi panna acida e jalapeño. Servi.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal ● 19g proteine ● 23g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
2 2/3 oz (76g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
2 2/3 cucchiaino (40mL)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino, tritato (7g)
mozzarella fresca, a fette
1/3 lbs (151g)
pomodori, a fette
2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (364g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
3/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
burro di arachidi
6 cucchiaio (97g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)

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.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

285 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaio (20g)
noci
2 cucchiaio, tritata (15g)
spinaci freschi
3/8 confezione 170 g (64g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaio (30mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)
noci
4 cucchiaio, tritata (29g)
spinaci freschi
3/4 confezione 170 g (128g)
vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaio (60mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3/4 cucchiaio (5g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Yogurt greco magro

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

Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
ceci in scatola, scolato
3/4 lattina/e (336g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 tazza, tritata (60g)

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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

28 porzione (80 mL ciascuna)

(868g)

acqua

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-