

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 3200 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** 3170 kcal ● 251g proteine (32%) ● 96g grassi (27%) ● 278g carboidrati (35%) ● 48g fibre (6%)

## Colazione

490 kcal, 24g proteine, 47g carboidrati netti, 21g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
329 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

## Snack

380 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



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



**Semi di zucca**  
183 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

890 kcal, 57g proteine, 100g carboidrati netti, 22g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Panino deli con hummus e verdure**  
2 panino(i)- 739 kcal

## Cena

975 kcal, 59g proteine, 98g carboidrati netti, 32g grassi



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



**Yogurt greco magro**  
2 vasetto(i)- 310 kcal



**Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie**  
414 kcal

## Giorno 2

3170 kcal ● 251g proteine (32%) ● 96g grassi (27%) ● 278g carboidrati (35%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

490 kcal, 24g proteine, 47g carboidrati netti, 21g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
329 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

380 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



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



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

890 kcal, 57g proteine, 100g carboidrati netti, 22g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Panino deli con hummus e verdure**  
2 panino(i)- 739 kcal

### Cena

975 kcal, 59g proteine, 98g carboidrati netti, 32g grassi



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



**Yogurt greco magro**  
2 vasetto(i)- 310 kcal



**Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie**  
414 kcal

## Giorno 3

3234 kcal ● 231g proteine (29%) ● 128g grassi (36%) ● 246g carboidrati (30%) ● 43g fibre (5%)

### Colazione

490 kcal, 24g proteine, 47g carboidrati netti, 21g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
329 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

380 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



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



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

905 kcal, 48g proteine, 49g carboidrati netti, 51g grassi



**Ciotola insalata con edamame e slaw**  
294 kcal



**Noci**  
1/2 tazza(e)- 350 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Cena

1025 kcal, 49g proteine, 116g carboidrati netti, 35g grassi



**Succo di frutta**  
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



**Chik'n nuggets**  
12 nuggets- 662 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**  
171 kcal

## Giorno 4

3161 kcal ● 282g proteine (36%) ● 115g grassi (33%) ● 202g carboidrati (26%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

435 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Barretta di granola grande**  
2 barretta(e)- 352 kcal

### Snack

345 kcal, 70g proteine, 6g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
343 kcal

### Pranzo

925 kcal, 52g proteine, 31g carboidrati netti, 56g grassi



**Noci miste**  
1/3 tazza(e)- 290 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

### Cena

1025 kcal, 49g proteine, 116g carboidrati netti, 35g grassi



**Succo di frutta**  
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



**Chik'n nuggets**  
12 nuggets- 662 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**  
171 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 5

3157 kcal ● 273g proteine (35%) ● 99g grassi (28%) ● 238g carboidrati (30%) ● 56g fibre (7%)

### Colazione

435 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Barretta di granola grande**  
2 barretta(e)- 352 kcal

### Snack

345 kcal, 70g proteine, 6g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
343 kcal

### Pranzo

1020 kcal, 48g proteine, 58g carboidrati netti, 59g grassi



**Panino vegano con avocado schiacciato**  
1 panino(i)- 387 kcal



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



**Sedano con burro di arachidi**  
436 kcal

### Cena

920 kcal, 44g proteine, 125g carboidrati netti, 15g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
803 kcal



**Pomodori al forno**  
2 pomodoro(i)- 119 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 6

3199 kcal ● 259g proteine (32%) ● 97g grassi (27%) ● 271g carboidrati (34%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

525 kcal, 53g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



**Uova strapazzate ad alto contenuto proteico**  
396 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

370 kcal, 11g proteine, 64g carboidrati netti, 6g grassi



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Bretzel**  
293 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

945 kcal, 54g proteine, 62g carboidrati netti, 47g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
720 kcal

### Cena

920 kcal, 44g proteine, 125g carboidrati netti, 15g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
803 kcal



**Pomodori al forno**  
2 pomodoro(i)- 119 kcal

## Giorno 7

3206 kcal ● 267g proteine (33%) ● 88g grassi (25%) ● 276g carboidrati (34%) ● 59g fibre (7%)

### Colazione

525 kcal, 53g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



**Uova strapazzate ad alto contenuto proteico**  
396 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

370 kcal, 11g proteine, 64g carboidrati netti, 6g grassi



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Bretzel**  
293 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

945 kcal, 54g proteine, 62g carboidrati netti, 47g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
720 kcal

### Cena

930 kcal, 51g proteine, 129g carboidrati netti, 7g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



**Pasta di lenticchie**  
757 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
8 tazza(e) (1901mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- uova  
14 grande (700g)
- burro  
1 cucchiaio (14g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- yogurt greco scremato, naturale  
10 cucchiaio (175g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 tazza (226g)

## Grassi e oli

- olio  
3 oz (91mL)
- condimento per insalata  
1 tazza (225mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaio (30mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles  
4 1/2 tazza, grattugiata (225g)
- cetriolo  
1 tazza, fette (104g)
- edamame, surgelato, sgucciato  
1 3/4 tazza (207g)
- carote  
4 1/4 medio (258g)
- ketchup  
6 cucchiaio (102g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
4 barbabietta(e) (200g)
- aglio  
1 1/2 spicchio (5g)
- cavolfiore  
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)
- pomodori  
4 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (588g)
- sedano crudo  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- broccoli  
3 tazza, tritata (273g)
- patate  
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- cannella  
1 cucchiaio (8g)
- sale  
1/2 cucchiaio (9g)

## Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)  
1 1/2 tazza (120g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
60 fl oz (1800mL)
- arancia  
3 arancia (462g)
- avocado  
1/3 avocado (67g)

## Prodotti da forno

- pane  
14 2/3 oz (416g)

## Altro

- Affettati vegetali  
29 fette (302g)
- mix per insalata di cavolo  
5 1/4 tazza (473g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
24 nuggets (516g)
- insalata mista  
11 1/2 tazza (345g)
- polvere proteica al cioccolato  
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)
- lievito nutrizionale  
1 1/2 tazza (90g)
- miscela di erbe italiane  
1/2 cucchiaio (5g)
- salsiccia vegana  
3 salsiccia (300g)
- Pasta di lenticchie  
6 oz (170g)

## Prodotti a base di noci e semi

## Bevande

- acqua  
36 tazza(e) (8532mL)
- polvere proteica  
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
3/4 tazza (144g)
- hummus  
3/4 tazza (180g)
- tempeh  
6 oz (170g)
- burro di arachidi  
4 cucchiaio (64g)

## Dolci

- zucchero  
3 cucchiaio (39g)
- cacao in polvere  
5 cucchiaino (9g)

- semi di zucca tostati, non salati  
3/4 tazza (89g)
- noci  
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- noci miste  
1/3 tazza (45g)
- semi di girasole  
1 1/2 cucchiaio (18g)

## Snack

- barretta di granola grande  
4 barretta (148g)
- pretzel duri salati  
1/3 lbs (151g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
3/8 fl oz (12mL)
  - salsa barbecue  
1 1/2 tazza (429g)
  - salsa per pasta  
3/8 vasetto (680 g) (252g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Semplice avena alla cannella con latte

329 kcal ● 11g proteine ● 9g grassi ● 46g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**zucchero**  
1 cucchiaio (13g)  
**cannella**  
1 cucchiaino (3g)  
**latte intero**  
3/4 tazza(e) (180mL)  
**avena rapida (quick oats)**  
1/2 tazza (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**zucchero**  
3 cucchiaio (39g)  
**cannella**  
1 cucchiaio (8g)  
**latte intero**  
2 1/4 tazza(e) (540mL)  
**avena rapida (quick oats)**  
1 1/2 tazza (120g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Barretta di granola grande

2 barretta(e) - 352 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
2 barretta (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola grande**  
4 barretta (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

396 kcal ● 39g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
4 grande (200g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1/2 tazza (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
8 grande (400g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (226g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

### 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.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
10 2/3 fl oz (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
21 1/3 fl oz (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino deli con hummus e verdure

2 panino(i) - 739 kcal ● 55g proteine ● 22g grassi ● 66g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**Affettati vegetali**  
12 fette (125g)  
**hummus**  
6 cucchiaino (90g)  
**cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
8 fetta(e) (256g)  
**Affettati vegetali**  
24 fette (250g)  
**hummus**  
3/4 tazza (180g)  
**cetriolo**  
1 tazza, fette (104g)

1. Tosta il pane, se desideri.
  2. Spalma l'hummus sul pane.
  3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino.  
Servi.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Ciotola insalata con edamame e slaw

294 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 11g fibre



**edamame, surgelato, sgucciato**

3/4 tazza (89g)

**mix per insalata di cavolo**

2 1/4 tazza (203g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaino (45mL)

**carote, tagliato a julienne**

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

1. Prepara l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Prepara l'insalata mescolando il mix per coleslaw, le carote, l'edamame e il condimento. Servi.

### Noci

1/2 tazza(e) - 350 kcal ● 8g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**noci**

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

**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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Noci miste

1/3 tazza(e) - 290 kcal ● 9g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Crack slaw con tempeh

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



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

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Panino vegano con avocado schiacciato

1 panino(i) - 387 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

#### Affettati vegetali

5 fette (52g)

#### pane

2 fetta(e) (64g)

#### salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

#### insalata mista

1/2 tazza (15g)

#### avocado, sbucciato e privato dei semi

1/3 avocado (67g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e 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.

### Sedano con burro di arachidi

436 kcal ● 15g proteine ● 33g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



#### sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

#### burro di arachidi

4 cucchiaio (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
  2. Spalma il burro di arachidi al centro
-

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**pomodori**

3/4 tazza di pomodorini (112g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

9 tazza (270g)

**pomodori**

1 1/2 tazza di pomodorini (224g)

**condimento per insalata**

1/2 tazza (135mL)

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

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**miscela di erbe italiane**

1/4 cucchiaio (3g)

**carote, affettato**

1 1/2 medio (92g)

**broccoli, tritato**

1 1/2 tazza, tritata (137g)

**patate, tagliato a spicchi**

1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)

**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**

1 1/2 salsiccia (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaio (30mL)

**miscela di erbe italiane**

1/2 cucchiaio (5g)

**carote, affettato**

3 medio (183g)

**broccoli, tritato**

3 tazza, tritata (273g)

**patate, tagliato a spicchi**

3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)

**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**

3 salsiccia (300g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e foderla una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### 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.
- 

### Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Frullato proteico doppio cioccolato

343 kcal ● 70g proteine ● 2g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2 1/2 tazza(e) (593mL)  
**cacao in polvere**  
2 1/2 cucchiaino (5g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
5 cucchiaio (88g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(78g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
5 tazza(e) (1185mL)  
**cacao in polvere**  
5 cucchiaino (9g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
10 cucchiaio (175g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

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.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Bretzel

293 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 58g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**

2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**

1/3 lbs (151g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Latte

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



Per singolo pasto:

**latte intero**

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

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### 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.

### Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Succo di frutta

1 2/3 tazza(e) - 191 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
13 1/3 fl oz (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
26 2/3 fl oz (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Chik'n nuggets

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
3 cucchiaino (51g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
12 nuggets (258g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
6 cucchiaino (102g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
24 nuggets (516g)

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

## Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaino (15mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1/2 tazza (59g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (30mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1 tazza (118g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
3/4 tazza (215g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**lievito nutrizionale**  
3/4 tazza (45g)  
**cavolfiore**  
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1 1/2 tazza (429g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (9g)  
**lievito nutrizionale**  
1 1/2 tazza (90g)  
**cavolfiore**  
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

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.

### Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori**  
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori**  
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(364g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pasta di lenticchie

757 kcal ● 49g proteine ● 6g grassi ● 91g carboidrati ● 36g fibre



**salsa per pasta**  
3/8 vasetto (680 g) (252g)  
**Pasta di lenticchie**  
6 oz (170g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

## 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.
-