

# Dieta - Menu della dieta vegetariana ricca di proteine da 3300 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** 3312 kcal ● 247g proteine (30%) ● 106g grassi (29%) ● 285g carboidrati (34%) ● 60g fibre (7%)

## Colazione

540 kcal, 25g proteine, 38g carboidrati netti, 26g grassi



**Lampone**  
3/4 tazza(s)- 54 kcal



**Pane tostato con burro**  
2 fetta(e)- 227 kcal



**Pomodoro ripieno con uovo e pesto**  
2 pomodoro(i)- 259 kcal

## Snack

370 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati**  
1 toast(i)- 203 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

990 kcal, 35g proteine, 118g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata mista semplice**  
237 kcal



**Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante**  
752 kcal

## Cena

980 kcal, 76g proteine, 108g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
902 kcal

## Giorno 2

3353 kcal ● 227g proteine (27%) ● 139g grassi (37%) ● 236g carboidrati (28%) ● 63g fibre (8%)

### Colazione

540 kcal, 25g proteine, 38g carboidrati netti, 26g grassi



#### Lampone

3/4 tazza(s)- 54 kcal



#### Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal



#### Pomodoro ripieno con uovo e pesto

2 pomodoro(i)- 259 kcal

### Snack

370 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



#### Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



#### Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

990 kcal, 35g proteine, 118g carboidrati netti, 32g grassi



#### Insalata mista semplice

237 kcal



#### Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

752 kcal

### Cena

1020 kcal, 57g proteine, 60g carboidrati netti, 55g grassi



#### Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal



#### Zuppa di pomodoro

1 lattina(e)- 211 kcal



#### Insalata Caesar di broccoli con uova sode

520 kcal

## Giorno 3

3305 kcal ● 254g proteine (31%) ● 164g grassi (45%) ● 149g carboidrati (18%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

445 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Parfait di yogurt e chia**

333 kcal

### Snack

330 kcal, 37g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



**Latte**

2/3 tazza(e)- 99 kcal



**Torta proteica al cioccolato in tazza**

1 torta in tazza- 195 kcal



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1080 kcal, 46g proteine, 57g carboidrati netti, 69g grassi



**Insalata mista semplice**

203 kcal



**Semi di zucca**

183 kcal



**Panino Caprese**

1 1/2 panino- 691 kcal

### Cena

1020 kcal, 57g proteine, 60g carboidrati netti, 55g grassi



**Arachidi tostate**

1/3 tazza(e)- 288 kcal



**Zuppa di pomodoro**

1 lattina(e)- 211 kcal



**Insalata Caesar di broccoli con uova sode**

520 kcal

## Giorno 4

3314 kcal ● 234g proteine (28%) ● 150g grassi (41%) ● 207g carboidrati (25%) ● 52g fibre (6%)

### Colazione

445 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Parfait di yogurt e chia**

333 kcal

### Snack

330 kcal, 37g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



**Latte**

2/3 tazza(e)- 99 kcal



**Torta proteica al cioccolato in tazza**

1 torta in tazza- 195 kcal



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1080 kcal, 46g proteine, 57g carboidrati netti, 69g grassi



**Insalata mista semplice**

203 kcal



**Semi di zucca**

183 kcal



**Panino Caprese**

1 1/2 panino- 691 kcal

### Cena

1025 kcal, 36g proteine, 119g carboidrati netti, 40g grassi



**Pasta con spinaci e parmigiano**

914 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

113 kcal

## Giorno 5

3272 kcal ● 257g proteine (31%) ● 154g grassi (42%) ● 157g carboidrati (19%) ● 56g fibre (7%)

### Colazione

495 kcal, 38g proteine, 9g carboidrati netti, 34g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal

### Snack

350 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 148 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

995 kcal, 33g proteine, 82g carboidrati netti, 50g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 884 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

995 kcal, 67g proteine, 47g carboidrati netti, 52g grassi



**Latte**  
2 1/4 tazza(e)- 335 kcal



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

## Giorno 6

3314 kcal ● 240g proteine (29%) ● 145g grassi (39%) ● 207g carboidrati (25%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

495 kcal, 38g proteine, 9g carboidrati netti, 34g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal

### Snack

350 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 148 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

995 kcal, 33g proteine, 82g carboidrati netti, 50g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 884 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

1035 kcal, 50g proteine, 97g carboidrati netti, 43g grassi



**Ciotola keniota di verdure e tofu**  
746 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

## Giorno 7

3347 kcal ● 245g proteine (29%) ● 129g grassi (35%) ● 244g carboidrati (29%) ● 58g fibre (7%)

### Colazione

495 kcal, 38g proteine, 9g carboidrati netti, 34g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal

### Snack

350 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 148 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 38g proteine, 120g carboidrati netti, 33g grassi



**Patata dolce ripiena di ceci**  
1 1/2 patata/e dolci- 733 kcal



**Latte**  
2 tazza(e)- 298 kcal

### Cena

1035 kcal, 50g proteine, 97g carboidrati netti, 43g grassi



**Ciotola keniota di verdure e tofu**  
746 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

## Altro

- insalata mista  
29 1/4 tazza (878g)
- salsa teriyaki  
1/4 tazza (53mL)
- salsa sriracha  
1 cucchiaio (17g)
- polvere proteica al cioccolato  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- dolcificante senza calorie  
4 cucchiaino (14g)
- pomodori a cubetti  
2 lattina/e (840g)
- Glassa balsamica  
3/4 cucchiaio (11mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
10 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1207g)
- verdure miste surgelate  
2/3 confezione (280 g ciascuna) (192g)
- cipolla  
1 2/3 piccolo (117g)
- prezzemolo fresco  
6 3/4 cucchiaio, tritata (25g)
- lattuga romana (romaine)  
8 tazza grattugiata (376g)
- broccoli  
2 tazza, tritata (182g)
- spinaci freschi  
1 1/4 confezione 280 g (358g)
- aglio  
6 2/3 spicchio(i) (20g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
4 tazza, tritata (144g)
- zenzero fresco  
2 oz (57g)
- cipolla rossa  
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
- patate dolci  
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- scalogni  
3/4 spicchio/i (43g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
2 tazza (439mL)
- olio  
4 oz (117mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
3/8 stecca (45g)
- uova  
20 grande (1000g)
- yogurt greco scremato, naturale  
2/3 tazza (187g)
- formaggio parmigiano  
3 oz (81g)
- mozzarella fresca  
6 fette (170g)
- latte intero  
8 1/4 tazza(e) (1970mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1/4 tazza (61g)
- formaggio a bastoncino  
9 stecca (252g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
1/2 tazza (128g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
2 lattina (300 g) (596g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)  
5 lattina (~540 g) (2665g)

## Bevande

- polvere proteica  
29 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (915g)
- acqua  
2 gallone (7565mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
2 1/2 lattina/e (1083g)
- arachidi tostate  
10 cucchiaio (91g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- tofu compatto  
1 1/4 lbs (567g)
- lenticchie crude  
13 1/4 cucchiaio (160g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 tazza, intera (161g)

- olio d'oliva  
1 cucchiaio (15mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
56 cucchiaino (216g)
- seitan  
1/2 lbs (227g)
- pasta secca cruda  
5 oz (143g)
- amido di mais  
4 cucchiaio (32g)

## Frutta e succhi di frutta

- lamponi  
1 1/2 lbs (715g)
- succo di limone  
2 cucchiaio (30mL)

## Prodotti da forno

- pane  
13 1/2 oz (384g)
- lievito in polvere (baking powder)  
1 cucchiaino (5g)

- burro di mandorle  
2 cucchiaio (32g)
- semi di lino  
2 pizzico (2g)
- semi di zucca tostati, non salati  
3 oz (89g)
- semi di chia  
6 cucchiaio (85g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- dijon  
4 cucchiaino (20g)
- sale  
4 pizzico (3g)
- pepe nero  
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
- cumino macinato  
2 cucchiaino (4g)
- coriandolo macinato  
2 cucchiaino (4g)

## Dolci

- cacao in polvere  
4 cucchiaino (7g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

### Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)

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

### Pomodoro ripieno con uovo e pesto

2 pomodoro(i) - 259 kcal ● 16g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**salsa pesto**

1 cucchiaino (16g)

**uova**

2 grande (100g)

**pomodori**

2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa pesto**

2 cucchiaino (32g)

**uova**

4 grande (200g)

**pomodori**

4 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(728g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Parfait di yogurt e chia

333 kcal ● 14g proteine ● 18g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**  
3 cucchiaino (43g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (135mL)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/8 tazza (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**  
6 cucchiaino (85g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (270mL)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/4 tazza (61g)

1. Unisci semi di chia, latte e un pizzico di sale in una ciotola capiente o in un contenitore con coperchio. Mescola, copri e metti in frigorifero per tutta la notte o per almeno 2 ore.
2. Guarnisci il pudding di chia con yogurt greco. Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
3 stecca (84g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
9 stecca (252g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**formaggio parmigiano**  
2 cucchiaino (10g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)  
**aglio, tritato**  
4 pizzico (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**formaggio parmigiano**  
6 cucchiaino (30g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**aglio, tritato**  
1/2 cucchiaio (4g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
5 1/4 tazza (158g)  
**condimento per insalata**  
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
10 1/2 tazza (315g)  
**condimento per insalata**  
2/3 tazza (158mL)

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

### Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

752 kcal ● 31g proteine ● 16g grassi ● 103g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
6 2/3 cucchiaino (77g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1/4 tazza (58g)  
**salsa sriracha**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
5/6 piccolo (58g)  
**ceci in scatola, sciacquato e scolato**  
5/6 lattina/e (373g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1/4 tazza, tritata (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (17mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
13 1/3 cucchiaino (154g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
6 2/3 cucchiaino (117g)  
**salsa sriracha**  
1 cucchiaino (17g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 2/3 piccolo (117g)  
**ceci in scatola, sciacquato e scolato**  
1 2/3 lattina/e (747g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
6 2/3 cucchiaino, tritata (25g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Panino Caprese

1 1/2 panino - 691 kcal ● 34g proteine ● 40g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**pomodori**  
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)  
**mozzarella fresca**  
3 fette (85g)  
**salsa pesto**  
3 cucchiaino (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**pomodori**  
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)  
**mozzarella fresca**  
6 fette (170g)  
**salsa pesto**  
6 cucchiaino (96g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 884 kcal ● 31g proteine ● 43g grassi ● 75g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**  
2 1/2 lattina (~540 g) (1333g)

Per tutti i 2 pasti:

**Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**  
5 lattina (~540 g) (2665g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

**insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

**pomodori**

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**pomodori**

3/4 tazza di pomodorini (112g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

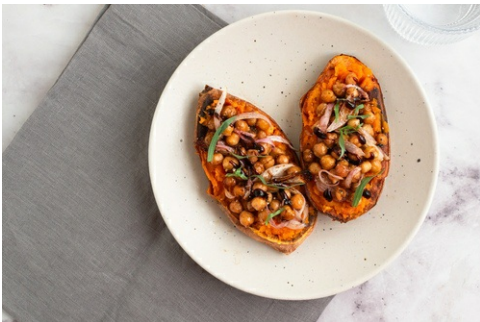
1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Patata dolce ripiena di ceci

1 1/2 patata/e dolci - 733 kcal ● 23g proteine ● 17g grassi ● 96g carboidrati ● 26g fibre



Dà 1 1/2 patata/e dolci porzioni

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**Glassa balsamica**

3/4 cucchiaino (11mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

3/4 lattina/e (336g)

**patate dolci, tagliato a metà per il lungo**

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

**scalogni, tritato**

3/4 spicchio/i (43g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostiti in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostiti per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempi con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

## Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**burro di mandorle**  
1 cucchiaino (16g)  
**semi di lino**  
1 pizzico (1g)  
**lamponi**  
10 lamponi (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**burro di mandorle**  
2 cucchiaino (32g)  
**semi di lino**  
2 pizzico (2g)  
**lamponi**  
20 lamponi (38g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiaccia delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Torta proteica al cioccolato in tazza

1 torta in tazza - 195 kcal ● 31g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica al cioccolato**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
4 pizzico (3g)  
**cacao in polvere**  
2 cucchiaino (4g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**acqua**  
2 cucchiaino (10mL)  
**dolcificante senza calorie**  
2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**polvere proteica al cioccolato**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
1 cucchiaino (5g)  
**cacao in polvere**  
4 cucchiaino (7g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**dolcificante senza calorie**  
4 cucchiaino (14g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.

### Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

**polvere proteica**

1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**

1 1/2 tazza(e) (360mL)

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

### Seitan teriyaki con verdure e riso

902 kcal ● 75g proteine ● 17g grassi ● 103g carboidrati ● 10g fibre



**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**salsa teriyaki**

1/4 tazza (53mL)

**verdure miste surgelate**

2/3 confezione (280 g ciascuna)  
(192g)

**riso bianco a chicco lungo**

1/3 tazza (62g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/2 lbs (227g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
5 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
10 cucchiaio (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**  
1 lattina (300 g) (298g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**  
2 lattina (300 g) (596g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Insalata Caesar di broccoli con uova sode

520 kcal ● 41g proteine ● 30g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**  
4 tazza grattugiata (188g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**broccoli**  
1 tazza, tritata (91g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaio (35g)  
**dijon**  
2 cucchiaino (10g)  
**formaggio parmigiano**  
2 cucchiaio (10g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
2 cucchiaio (15g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**  
8 tazza grattugiata (376g)  
**uova**  
8 grande (400g)  
**broccoli**  
2 tazza, tritata (182g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**dijon**  
4 cucchiaino (20g)  
**formaggio parmigiano**  
4 cucchiaio (20g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Pasta con spinaci e parmigiano

914 kcal ● 33g proteine ● 33g grassi ● 111g carboidrati ● 9g fibre



**pasta secca cruda**  
5 oz (143g)  
**burro**  
2 cucchiaio (27g)  
**spinaci freschi**  
5/8 confezione 280 g (178g)  
**formaggio parmigiano**  
5 cucchiaio (31g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (49mL)  
**aglio, tritato**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)

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.

### 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

### Latte

2 1/4 tazza(e) - 335 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

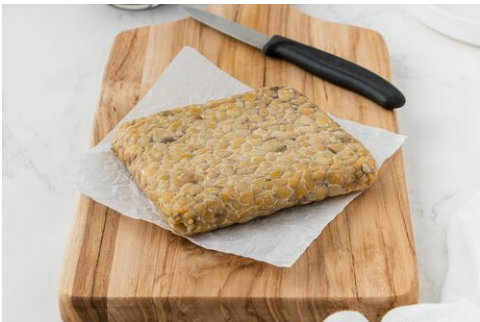
#### latte intero

2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Tempeh base

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



Dà 8 oz porzioni

#### tempeh

1/2 lbs (227g)

#### olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola keniota di verdure e tofu

746 kcal ● 30g proteine ● 42g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**amido di mais**  
2 cucchiaino (16g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**coriandolo macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**pomodori a cubetti**  
1 lattina/e (420g)  
**cavolo collard (cavolo da costa)**  
2 tazza, tritata (72g)  
**olio**  
2 cucchiaino (30mL)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e sbriciolato**  
10 oz (284g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
1 oz (28g)  
**cipolla rossa, tritato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**amido di mais**  
4 cucchiaino (32g)  
**cumino macinato**  
2 cucchiaino (4g)  
**coriandolo macinato**  
2 cucchiaino (4g)  
**pomodori a cubetti**  
2 lattina/e (840g)  
**cavolo collard (cavolo da costa)**  
4 tazza, tritata (144g)  
**olio**  
4 cucchiaino (60mL)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e sbriciolato**  
1 1/4 lbs (567g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
2 oz (57g)  
**cipolla rossa, tritato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)  
**aglio, tritato finemente**  
4 spicchio(i) (12g)

1. In una ciotola media, sbriciola il tofu e mescolalo con l'amido di mais, rivoltando per coprire.
2. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci per 7-9 minuti, fino a doratura. Aggiungi cumino, coriandolo, sale e pepe e cuoci per 1 minuto finché fragrante. Trasferisci il tofu su un piatto e tienilo al caldo. Pulisci la padella.
3. Nella stessa padella, scalda il restante olio a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla, lo zenzero e l'aglio e cuoci per 3-5 minuti fino a quando si ammorbidiscono.
4. Aggiungi i pomodori, le foglie di cavolo collard e un pizzico di sale. Copri, riduci il fuoco a medio-basso e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure a foglia sono tenere, circa 10-15 minuti.
5. Servi le verdure con il tofu speziato.

### Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 2/3 tazza(e) (395mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 1/3 tazza(e) (790mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
13 1/3 cucchiaio (160g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

4 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.
-