

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 3400 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 3335 kcal ● 254g proteine (31%) ● 146g grassi (39%) ● 195g carboidrati (23%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

465 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate al pesto

4 uova- 396 kcal



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Snack

435 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Chips di platano

226 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

990 kcal, 54g proteine, 56g carboidrati netti, 55g grassi



Mandorle tostate

1/2 tazza(e)- 443 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

285 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

1065 kcal, 60g proteine, 89g carboidrati netti, 38g grassi



Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i)- 248 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal

Giorno 2

3444 kcal ● 265g proteine (31%) ● 135g grassi (35%) ● 221g carboidrati (26%) ● 71g fibre (8%)

Colazione

465 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Snack

435 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Chips di platano
226 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1100 kcal, 65g proteine, 82g carboidrati netti, 44g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal



Insalata di ceci facile
467 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

1065 kcal, 60g proteine, 89g carboidrati netti, 38g grassi



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
818 kcal

Giorno 3 3449 kcal ● 244g proteine (28%) ● 148g grassi (39%) ● 212g carboidrati (25%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

545 kcal, 32g proteine, 42g carboidrati netti, 23g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

355 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
353 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1120 kcal, 57g proteine, 62g carboidrati netti, 68g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Panino al formaggio grigliato
2 panino(i)- 990 kcal

Cena

1050 kcal, 48g proteine, 96g carboidrati netti, 30g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Stufato di fagioli neri e patate dolci
830 kcal

Giorno 4 3449 kcal ● 244g proteine (28%) ● 148g grassi (39%) ● 212g carboidrati (25%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

545 kcal, 32g proteine, 42g carboidrati netti, 23g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

355 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
353 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1120 kcal, 57g proteine, 62g carboidrati netti, 68g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Panino al formaggio grigliato
2 panino(i)- 990 kcal

Cena

1050 kcal, 48g proteine, 96g carboidrati netti, 30g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Stufato di fagioli neri e patate dolci
830 kcal

Giorno 5

3385 kcal ● 260g proteine (31%) ● 80g grassi (21%) ● 344g carboidrati (41%) ● 63g fibre (7%)

Colazione

545 kcal, 32g proteine, 42g carboidrati netti, 23g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

355 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
353 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1045 kcal, 74g proteine, 113g carboidrati netti, 22g grassi



Wrap con seitan e fagioli
2 burrito(i)- 1046 kcal

Cena

1060 kcal, 48g proteine, 178g carboidrati netti, 7g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Pasta con lenticchie e pomodoro
947 kcal

Giorno 6

3421 kcal ● 250g proteine (29%) ● 107g grassi (28%) ● 308g carboidrati (36%) ● 57g fibre (7%)

Colazione

535 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 35g grassi



Cereali salutari
536 kcal

Snack

365 kcal, 16g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Bocconcini di pesca e caprino
2 pesca- 325 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1045 kcal, 74g proteine, 113g carboidrati netti, 22g grassi



Wrap con seitan e fagioli
2 burrito(i)- 1046 kcal

Cena

1090 kcal, 57g proteine, 139g carboidrati netti, 30g grassi



Chik'n tenders croccanti
13 tender/i- 743 kcal



Banana
3 banana(e)- 350 kcal

Giorno 7

3375 kcal ● 236g proteine (28%) ● 94g grassi (25%) ● 330g carboidrati (39%) ● 67g fibre (8%)

Colazione

535 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 35g grassi



Cereali salutari

536 kcal

Pranzo

1000 kcal, 60g proteine, 135g carboidrati netti, 9g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure

925 kcal

Snack

365 kcal, 16g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Bocconcini di pesca e caprino

2 pesca- 325 kcal

Cena

1090 kcal, 57g proteine, 139g carboidrati netti, 30g grassi



Chik'n tenders croccanti

13 tender/i- 743 kcal



Banana

3 banana(e)- 350 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 lbs (244g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- semi di chia
2 2/3 cucchiaino (38g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 1/2 tazza (304g)
- ceci in scatola
4 lattina/e (1792g)
- fagioli neri
3 2/3 lattina/e (1624g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 cucchiaino (31mL)
- avocado
3/4 avocado (151g)
- succo di frutta
8 fl oz (240mL)
- pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (570g)
- banana
7 1/3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (865g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (73mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
13 1/2 tazza, tritata (537g)
- aglio
12 spicchio(i) (35g)
- carote
8 3/4 medio (534g)
- cipolla
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (185g)
- pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)

Bevande

- acqua
30 tazza(e) (7089mL)
- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- latte di mandorla non zuccherato
1 1/3 tazza(e) (319mL)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)
- insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
- lievito nutrizionale
11 1/2 g (11g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
13 grande (650g)
- formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)
- formaggio di capra
13 oz (367g)
- burro
4 cucchiaino (57g)
- formaggio a fette
8 fetta (30 g ciasc.) (224g)

Snack

- chips di platano
3 oz (85g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
4 cucchiaino (64g)
- brodo vegetale
15 1/3 tazza(e) (mL)
- aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (130g)

- cetriolo**
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)
- concentrato di pomodoro**
1/4 tazza (55g)
- patate dolci**
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
- pomodori schiacciati in scatola**
3/4 lattina (304g)
- ketchup**
6 1/2 cucchiaio (111g)
- verdure miste surgelate**
2 1/2 tazza (337g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato**
3 pizzico (1g)
 - cumino macinato**
2 1/4 cucchiaio (14g)
 - aceto balsamico**
1 cucchiaio (15mL)
 - aneto secco**
1 1/2 cucchiaio (5g)
 - paprika**
3 pizzico (1g)
 - sale**
4 pizzico (2g)
-

Prodotti da forno

- pane**
11 fetta (352g)
- tortillas di farina**
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)

Cereali e pasta

- seitan**
3/4 lbs (340g)
- pasta secca cruda**
1/4 lbs (96g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate al pesto

4 uova - 396 kcal ● 26g proteine ● 31g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)
salsa pesto
4 cucchiaio (64g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.
Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado e uovo

1 fetta/e - 238 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
uova
1 grande (50g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
uova
3 grande (150g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci l'uovo come preferisci.
2. Tosta il pane.
3. Copri con avocado maturo e usa una forchetta per schiacciarlo sul pane.
4. Aggiungi l'uovo cotto sopra l'avocado. Servi.

Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cereali salutari

536 kcal ● 19g proteine ● 35g grassi ● 24g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaio (30g)

mandorle

2 2/3 cucchiaio, a fettine (18g)

semi di chia

4 cucchiaino (19g)

latte di mandorla non zuccherato

2/3 tazza(e) (160mL)

banana, affettato

2/3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (79g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

mandorle

1/3 tazza, a fettine (36g)

semi di chia

2 2/3 cucchiaio (38g)

latte di mandorla non zuccherato

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

banana, affettato

1 1/3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (157g)

1. Aggiungi latte di mandorle e semi di chia in una ciotola. Lascia riposare per circa 4 minuti per addensare.
2. Mentre si addensa, aggiungi semi di zucca e mandorle al robot da cucina (o trita a mano). Frulla per qualche secondo. Dovrebbe rimanere grossolano, con consistenza simile al granola.
3. Aggiungi al latte e completa con banana a fette (o altra frutta a scelta).
4. Servire.
5. (Per preparare in grandi quantità: trita mandorle e semi di zucca e conserva in un contenitore ermetico. Poi segui i passaggi con latte, semi di chia e frutta al momento di servire.)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

285 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
mandorle
3/4 cucchiaio, a fettine (5g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
aglio, a dadini
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 2/3 cucchiaio, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

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 3 e giorno 4

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.

Panino al formaggio grigliato

2 panino(i) - 990 kcal ● 43g proteine ● 65g grassi ● 49g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta (128g)
burro
2 cucchiaino (28g)
formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta (256g)
burro
4 cucchiaino (57g)
formaggio a fette
8 fetta (30 g ciasc.) (224g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Wrap con seitan e fagioli

2 burrito(i) - 1046 kcal ● 74g proteine ● 22g grassi ● 113g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
fagioli neri
1/2 lbs (227g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaino (65g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
seitan, tagliato a strisce
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)
fagioli neri
1 lbs (454g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (130g)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
insalata mista
1 tazza (30g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
seitan, tagliato a strisce
3/4 lbs (340g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere le strisce di seitan e cuocere fino a doratura e croccantezza, qualche minuto per lato. Rimuovere il seitan dalla padella e mettere da parte. Aggiungere nella padella i fagioli neri, la salsa, il cumino e il lievito nutrizionale e cuocere per qualche minuto fino a quando sono riscaldati. Sulla tortilla, mettere al centro le verdure miste e aggiungere il seitan, poi la miscela di fagioli. Arrotolare la tortilla e servire. Note sugli avanzati: una volta che gli ingredienti si sono raffreddati, è possibile preparare il burrito, avvolgerlo nella pellicola, congelarlo e riscaldarlo al microonde quando pronto. In alternativa, conservare separatamente le miscele di seitan e fagioli in un contenitore ermetico in frigorifero, riscaldare e poi assemblare il burrito.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Zuppa di lenticchie e verdure

925 kcal ● 58g proteine ● 5g grassi ● 130g carboidrati ● 33g fibre



lenticchie crude

13 1/3 cucchiaino (160g)

brodo vegetale

3 1/3 tazza(e) (mL)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 2/3 tazza, tritata (67g)

lievito nutrizionale

5 cucchiaino (6g)

aglio

1 2/3 spicchio(i) (5g)

verdure miste surgelate

2 1/2 tazza (337g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Regola di sale e pepe a piacere. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Chips di platano

226 kcal ● 1g proteine ● 13g grassi ● 26g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano
3 oz (85g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

353 kcal ● 21g proteine ● 26g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 3 pasti:

aneto secco
1 1/2 cucchiaino (5g)
formaggio di capra
1/2 lbs (255g)
cetriolo, affettato
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Bocconcini di pesca e caprino

2 pesca - 325 kcal ● 15g proteine ● 17g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (285g)
formaggio di capra
4 cucchiaio (56g)
sale
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (570g)
formaggio di capra
1/2 tazza (112g)
sale
4 pizzico (2g)

1. Taglia la pesca dall'alto verso il basso per ottenere strisce sottili.
2. Metti il formaggio di capra e un pizzico di sale (preferibilmente sale marino ma va bene qualsiasi tipo) tra 2 strisce di pesca per creare un sandwich. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

formaggio a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal ● 40g proteine ● 22g grassi ● 84g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

6 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

ceci in scatola, scolato

1 1/2 lattina/e (672g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3 tazza, tritata (120g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

12 tazza(e) (mL)

olio

1 cucchiaino (15mL)

aglio, tritato finemente

6 spicchio(i) (18g)

ceci in scatola, scolato

3 lattina/e (1344g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

6 tazza, tritata (240g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

830 kcal ● 41g proteine ● 12g grassi ● 93g carboidrati ● 47g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
16 cucchiaino, tritata (40g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
concentrato di pomodoro
4 cucchiaino (21g)
fagioli neri, scolato
1 1/3 lattina/e (585g)
patate dolci, tagliato a cubetti
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
cipolla, tritato
2/3 piccolo (47g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
succo di limone
4 cucchiaino (20mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
concentrato di pomodoro
2 2/3 cucchiaino (43g)
fagioli neri, scolato
2 2/3 lattina/e (1171g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
cipolla, tritato
1 1/3 piccolo (93g)
aglio, tagliato a dadini
2 2/3 spicchio(i) (8g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con lenticchie e pomodoro

947 kcal ● 46g proteine ● 7g grassi ● 152g carboidrati ● 24g fibre



pasta secca cruda
1/4 lbs (96g)
lenticchie crude
1/2 tazza (108g)
pomodori schiacciati in scatola
3/4 lattina (304g)
acqua
2/3 tazza(e) (156mL)
paprika
3 pizzico (1g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
concentrato di pomodoro
3/4 cucchiaino (12g)
carote, tritato
3/4 medio (46g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 grande (56g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n tenders croccanti

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
13 pezzi (332g)
ketchup
3 1/4 cucchiaino (55g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)
ketchup
6 1/2 cucchiaino (111g)

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

Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (109g)

acqua

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

acqua

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-