

# Dieta - Menù dieta vegetariana ricca di proteine da 3500 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

3511 kcal ● 256g proteine (29%) ● 162g grassi (42%) ● 214g carboidrati (24%) ● 43g fibre (5%)

### Colazione

565 kcal, 36g proteine, 57g carboidrati netti, 18g grassi



**Ova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
203 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Snack

435 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 33g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
436 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 39g proteine, 92g carboidrati netti, 57g grassi



**Latte**  
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



**Pizza margherita su flatbread**  
792 kcal

### Cena

1080 kcal, 81g proteine, 49g carboidrati netti, 53g grassi



**Insalata di seitan**  
1078 kcal

## Giorno 2

3471 kcal ● 226g proteine (26%) ● 124g grassi (32%) ● 280g carboidrati (32%) ● 82g fibre (9%)

### Colazione

565 kcal, 36g proteine, 57g carboidrati netti, 18g grassi



**Ova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
203 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Snack

435 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 33g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
436 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 39g proteine, 92g carboidrati netti, 57g grassi



**Latte**  
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



**Pizza margherita su flatbread**  
792 kcal

### Cena

1035 kcal, 51g proteine, 116g carboidrati netti, 15g grassi



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**  
1037 kcal

## Giorno 3

3481 kcal ● 252g proteine (29%) ● 119g grassi (31%) ● 300g carboidrati (35%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

565 kcal, 36g proteine, 57g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
203 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Snack

390 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
4 bastoncino(i)- 331 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1040 kcal, 65g proteine, 102g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata di ceci facile**  
467 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
10 tender/i- 571 kcal

### Cena

1105 kcal, 39g proteine, 129g carboidrati netti, 42g grassi



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
161 kcal



**Pasta con spinaci e hummus**  
946 kcal

## Giorno 4

3470 kcal ● 252g proteine (29%) ● 128g grassi (33%) ● 271g carboidrati (31%) ● 57g fibre (7%)

### Colazione

565 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 25g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Porridge proteico alla banana e cannella**  
269 kcal

### Snack

390 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
4 bastoncino(i)- 331 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1040 kcal, 65g proteine, 102g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata di ceci facile**  
467 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
10 tender/i- 571 kcal

### Cena

1095 kcal, 44g proteine, 108g carboidrati netti, 44g grassi



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**  
637 kcal



**Arachidi tostate**  
1/2 tazza(e)- 460 kcal

## Giorno 5

3430 kcal ● 238g proteine (28%) ● 104g grassi (27%) ● 326g carboidrati (38%) ● 62g fibre (7%)

### Colazione

565 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 25g grassi



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal



#### Porridge proteico alla banana e cannella

269 kcal

### Snack

370 kcal, 20g proteine, 52g carboidrati netti, 4g grassi



#### Fette di cetriolo

3/4 cetriolo- 45 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



#### Fragole

3 3/4 tazza(e)- 195 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1020 kcal, 58g proteine, 115g carboidrati netti, 29g grassi



#### Panino con polpette vegane

2 panino/i- 936 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s)- 83 kcal

### Cena

1095 kcal, 44g proteine, 108g carboidrati netti, 44g grassi



#### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

637 kcal



#### Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 460 kcal

## Giorno 6

3487 kcal ● 262g proteine (30%) ● 132g grassi (34%) ● 254g carboidrati (29%) ● 61g fibre (7%)

### Colazione

560 kcal, 17g proteine, 39g carboidrati netti, 32g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal



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

### Snack

370 kcal, 20g proteine, 52g carboidrati netti, 4g grassi



**Fette di cetriolo**  
3/4 cetriolo- 45 kcal



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



**Fragole**  
3 3/4 tazza(e)- 195 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1095 kcal, 51g proteine, 74g carboidrati netti, 58g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Panino con verdure e hummus**  
2 panino(i)- 727 kcal

### Cena

1080 kcal, 89g proteine, 86g carboidrati netti, 36g grassi



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal



**Purè di patate dolci**  
275 kcal

## Giorno 7

3487 kcal ● 262g proteine (30%) ● 132g grassi (34%) ● 254g carboidrati (29%) ● 61g fibre (7%)

### Colazione

560 kcal, 17g proteine, 39g carboidrati netti, 32g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal



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

### Snack

370 kcal, 20g proteine, 52g carboidrati netti, 4g grassi



**Fette di cetriolo**  
3/4 cetriolo- 45 kcal



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



**Fragole**  
3 3/4 tazza(e)- 195 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

1095 kcal, 51g proteine, 74g carboidrati netti, 58g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Panino con verdure e hummus**  
2 panino(i)- 727 kcal

### Cena

1080 kcal, 89g proteine, 86g carboidrati netti, 36g grassi



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal



**Purè di patate dolci**  
275 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
6 1/4 tazza(e) (1500mL)
- mozzarella grattugiata  
1 1/4 tazza (108g)
- uova  
8 grande (400g)
- formaggio a bastoncino  
8 stecca (224g)
- mozzarella fresca  
1 1/3 oz (38g)

## Prodotti da forno

- pane naan  
2 1/2 pezzo/i (225g)
- pane  
10 fetta (320g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco  
1/3 oz (9g)
- aceto balsamico  
3 2/3 oncia liquida (101mL)
- sale  
1/3 cucchiaino (1g)
- pepe nero  
1/3 cucchiaino (0g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato  
2 1/2 cucchiaino (5g)
- cannella  
1 cucchiaino (3g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/2 tazza (116mL)
- olio  
2 oz (57mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaino (10mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
13 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1696g)
- aglio  
10 1/2 spicchio(i) (31g)

## Bevande

- polvere proteica  
25 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (791g)
- acqua  
1 3/4 gallone (6605mL)

## Frutta e succhi di frutta

- banana  
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)
- avocado  
1 1/4 avocado (251g)
- succo di limone  
1 2/3 fl oz (51mL)
- fragole  
11 1/4 tazza, intera (1620g)
- nectarine  
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

## Altro

- barretta proteica (20 g di proteine)  
3 barretta (150g)
- lievito nutrizionale  
5 cucchiaino (6g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
20 pezzi (510g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- Panino tipo sub  
2 panino/i (170g)
- polpette vegane surgelate  
8 polpetta(e) (240g)
- salsiccia vegana  
6 salsiccia (600g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

## Cereali e pasta

- seitan  
1/2 lbs (255g)
- pasta secca cruda  
1/3 lbs (152g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1 1/6 scatola (165 g) (192g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
2 quadrato/i (20g)
- sciroppo d'acero  
2 cucchiaino (10mL)

- sedano crudo  
8 gambo medio (19–20 cm) (320g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
5 3/4 tazza, tritata (230g)
- spinaci freschi  
9 1/3 tazza(e) (280g)
- concentrato di pomodoro  
5 cucchiaino (27g)
- patate dolci  
4 patata dolce, 12,5 cm (805g)
- cipolla  
2 1/2 piccolo (175g)
- prezzemolo fresco  
10 2/3 rametti (11g)
- ketchup  
5 cucchiaino (85g)
- cetriolo  
3 cetriolo (21 cm) (853g)
- carote  
4 piccolo (14 cm) (200g)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- burro di arachidi  
1/2 tazza (128g)
  - fagioli neri  
1 2/3 lattina/e (732g)
  - ceci in scatola  
3 lattina/e (1419g)
  - hummus  
6 1/2 oz (184g)
  - arachidi tostate  
1 1/2 tazza (219g)
- 

### **Zuppe, salse e sughi**

- aceto di mele  
2 cucchiaino (2mL)
- salsa per pasta  
1/2 tazza (130g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

- noci miste  
1/3 tazza (45g)
- noci pecan  
1/2 tazza, metà (50g)

### **Cereali per la colazione**

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1/2 tazza (41g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**acqua**  
3 cucchiaino (45mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (5mL)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**acqua**  
1/2 tazza (135mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaio (15mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**pomodori**  
1 1/2 tazza, tritata (270g)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3 tazza, tritata (120g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiung cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

### Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**banana**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(118g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 2/3 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Porridge proteico alla banana e cannella

269 kcal ● 18g proteine ● 5g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cannella**  
4 pizzico (1g)  
**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
4 cucchiaio (20g)  
**latte intero**  
3/8 tazza(e) (90mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)  
**banana, a fette**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**cannella**  
1 cucchiaino (3g)  
**sciroppo d'acero**  
2 cucchiaino (10mL)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/2 tazza (41g)  
**latte intero**  
3/4 tazza(e) (180mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, a fette**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. In una ciotola adatta al microonde, mescolare avena, polvere proteica, cannella, sciroppo d'acero e latte.
2. Cuocere al microonde per circa 1-1,5 minuti.
3. Guarnire con fette di banana.
4. Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

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.

## 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 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

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.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 3/4 tazza(e) (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
3 1/2 tazza(e) (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pizza margherita su flatbread

792 kcal ● 26g proteine ● 43g grassi ● 71g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1 1/4 pezzo/i (113g)  
**mozzarella grattugiata**  
10 cucchiaino (54g)  
**basilico fresco**  
7 1/2 foglie (4g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (28mL)  
**aceto balsamico**  
2 cucchiaino (28mL)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**pomodori, affettato sottilmente**  
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)  
**aglio, tagliato a dadini piccoli**  
3 3/4 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
2 1/2 pezzo/i (225g)  
**mozzarella grattugiata**  
1 1/4 tazza (108g)  
**basilico fresco**  
15 foglie (8g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (56mL)  
**aceto balsamico**  
1/4 tazza (56mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**pomodori, affettato sottilmente**  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (308g)  
**aglio, tagliato a dadini piccoli**  
7 1/2 spicchio(i) (23g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutta l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e cospargi con il formaggio, poi disponi le fette di pomodoro sopra il formaggio. Condisci con sale e pepe.
5. Rimettilo in forno per altri 5 minuti, poi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Nel frattempo, mescola l'aceto balsamico con l'olio rimasto fino a ottenere un composto omogeneo. Trita il basilico.
7. Una volta fuori dal forno, condisci il flatbread con la miscela di aceto a piacere, aggiungi le foglie di basilico e affetta.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata di ceci facile

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



Per singolo pasto:

**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

**aceto balsamico**  
2 cucchiaino (30mL)  
**aceto di mele**  
2 cucchiaino (2mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
2 lattina/e (896g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1 piccolo (70g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2 tazza di pomodorini (298g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
6 rametti (6g)

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

## Chik'n tenders croccanti

10 tender/i - 571 kcal ● 41g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

### tenders vegani stile 'chik'n'

10 pezzi (255g)

### ketchup

2 1/2 cucchiaino (43g)

Per tutti i 2 pasti:

### tenders vegani stile 'chik'n'

20 pezzi (510g)

### ketchup

5 cucchiaino (85g)

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

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Panino con polpette vegane

2 panino/i - 936 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 16g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

### Panino tipo sub

2 panino/i (170g)

### lievito nutrizionale

2 cucchiaino (3g)

### salsa per pasta

1/2 tazza (130g)

### polpette vegane surgelate

8 polpetta(e) (240g)

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.

### Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/2 tazza(s) porzioni

### foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.

---

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

### Panino con verdure e hummus

2 panino(i) - 727 kcal ● 22g proteine ● 36g grassi ● 62g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**hummus**  
3 cucchiaio (45g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori, a fette**  
2 pomodoro serpente (124g)  
**carote, sbucciato e grattugiato**  
2 piccolo (14 cm) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
8 fetta (256g)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaio (60mL)  
**hummus**  
6 cucchiaio (90g)  
**succo di limone**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori, a fette**  
4 pomodoro serpente (248g)  
**carote, sbucciato e grattugiato**  
4 piccolo (14 cm) (200g)

1. Tosta il pane.
2. In una ciotola piccola unisci spinaci, carota, olio d'oliva e succo di limone.
3. Spalma l'hummus sul pane e aggiungi il composto di spinaci e le fette di pomodoro.
4. Richiudi con l'altra fetta e servi.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Sedano con burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)  
**burro di arachidi**  
4 cucchiaio (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
8 gambo medio (19–20 cm) (320g)  
**burro di arachidi**  
1/2 tazza (128g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
4 stecca (112g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
8 stecca (224g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
2 quadrato/i (20g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Fette di cetriolo

3/4 cetriolo - 45 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 3 pasti:

**cetriolo**  
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
1 contenitore (170g)

Per tutti i 3 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
3 contenitore (510g)

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

## Fragole

3 3/4 tazza(e) - 195 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 31g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
3 3/4 tazza, intera (540g)

Per tutti i 3 pasti:

**fragole**  
11 1/4 tazza, intera (1620g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata di seitan

1078 kcal ● 81g proteine ● 53g grassi ● 49g carboidrati ● 20g fibre



**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaio (4g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
1/2 lbs (255g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
18 pomodorini (306g)  
**avocado, tritato**  
3/4 avocado (151g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Stufato di fagioli neri e patate dolci

1037 kcal ● 51g proteine ● 15g grassi ● 116g carboidrati ● 59g fibre



**acqua**  
2 1/2 tazza(e) (592mL)  
**cumino macinato**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**succo di limone**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/4 tazza, tritata (50g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**concentrato di pomodoro**  
5 cucchiaino (27g)  
**fagioli neri, scolato**  
1 2/3 lattina/e (732g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)  
**cipolla, tritato**  
5/6 piccolo (58g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 2/3 spicchio(i) (5g)

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 3

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (10mL)  
**basilico fresco**  
2 cucchiaino, tritato (2g)  
**mozzarella fresca, a fette**  
1 1/3 oz (38g)  
**pomodori, a fette**  
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

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

### Pasta con spinaci e hummus

946 kcal ● 30g proteine ● 30g grassi ● 125g carboidrati ● 13g fibre



**hummus**  
3 1/3 oz (94g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**spinaci freschi**  
1 1/3 tazza(e) (40g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pasta secca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
2/3 piccolo (47g)  
**pomodori, tritato**  
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio e cuoci le cipolle per circa 5 minuti.
3. Aggiungi aglio, spinaci, succo di limone e pomodori e mescola, cuocendo per circa 3 minuti.
4. Unisci l'hummus e mescola bene. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario.
5. Incorpora la pasta e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

637 kcal ● 27g proteine ● 7g grassi ● 98g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
5/8 scatola (165 g) (96g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (4mL)  
 **cetriolo, tritato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (88g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
5/8 lattina/e (261g)  
**pomodori, tritato**  
5/8 pomodoro roma (47g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
2 1/3 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1 1/6 scatola (165 g) (192g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**succo di limone**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
 **cetriolo, tritato**  
5/8 cetriolo (21 cm) (176g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1 1/6 lattina/e (523g)  
**pomodori, tritato**  
1 1/6 pomodoro roma (93g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
4 2/3 rametti (5g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

### Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 460 kcal ● 18g proteine ● 37g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1 tazza (146g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
6 salsiccia (600g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

### Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**  
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

## 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.
-