

Dieta - Menù dieta vegetariana low-carb da 1000 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

956 kcal ● 93g proteine (39%) ● 34g grassi (32%) ● 54g carboidrati (23%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

135 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 8g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

1 mini muffin- 61 kcal

Pranzo

280 kcal, 14g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i)- 273 kcal



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal

Cena

325 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



Chili vegetariano semplice

323 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

992 kcal ● 93g proteine (38%) ● 41g grassi (37%) ● 46g carboidrati (19%) ● 17g fibre (7%)

Colazione

135 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 8g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

1 mini muffin- 61 kcal

Pranzo

280 kcal, 14g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i)- 273 kcal



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal

Cena

360 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie

87 kcal



Sbriciolato vegano

1/2 tazza(e)- 73 kcal



Spinaci saltati semplici

199 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1037 kcal ● 102g proteine (39%) ● 41g grassi (36%) ● 51g carboidrati (20%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

270 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Insalata di quinoa e zucca butternut
201 kcal

Pranzo

355 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1037 kcal ● 102g proteine (39%) ● 38g grassi (33%) ● 61g carboidrati (23%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

270 kcal, 7g proteine, 32g carboidrati netti, 12g grassi



Risotto con asparagi e piselli
270 kcal

Pranzo

355 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1020 kcal ● 94g proteine (37%) ● 45g grassi (40%) ● 46g carboidrati (18%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode

130 kcal

Pranzo

265 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 13g grassi



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Chik'n tenders croccanti

2 tender/i- 114 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

985 kcal ● 103g proteine (42%) ● 38g grassi (35%) ● 42g carboidrati (17%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode

130 kcal

Pranzo

290 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 8g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Insalata mista semplice

34 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1000 kcal ● 102g proteine (41%) ● 32g grassi (28%) ● 56g carboidrati (22%) ● 21g fibre (8%)

Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

290 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 8g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Insalata mista semplice

34 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 30g carboidrati netti, 13g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
15 1/2 tazza (3725mL)

Altro

- pomodori a cubetti
1/8 lattina 795 g (99g)
- preparato per condimento ranch
1/8 bustina (30 g) (4g)
- insalata mista
3 tazza (90g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- riso per risotto, secco
3 cucchiaio (34g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
2 pezzi (51g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela per taco
1/8 bustina (4g)
- sale
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
- dijon
1 cucchiaino (5g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1/4 confezione (340 g) (93g)
- fagioli bianchi in scatola
1/8 lattina/e (55g)
- fagioli per chili
1/8 lattina (~450 g) (56g)
- lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Latticini e prodotti a base di uova

- Formaggio miscela messicana
1 oz (28g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
- brodo vegetale
2 3/4 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/4 oz (39mL)
- olio
2 cucchiaino (10mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
1 1/2 tazza (185g)
- mirtilli
1/2 tazza (74g)
- succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
2 cucchiaio (21g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1 1/2 cucchiaio (11g)
- anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)
- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

- latte intero**
1 tazza(e) (240mL)
- uova**
13 grande (650g)
- formaggio di capra**
1 cucchiaio (14g)
- formaggio provolone**
2 fetta(e) (56g)
- formaggio feta**
1/2 cucchiaio (5g)
- formaggio parmigiano**
1 3/4 cucchiaio (9g)
- yogurt greco scremato, naturale**
1 cucchiaio (18g)
- formaggio a bastoncino**
1 stecca (28g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla**
1/2 piccolo (35g)
 - pomodori**
1 fetta/e sottili/piccole (15g)
 - pomodori secchi**
1 oz (28g)
 - spinaci freschi**
8 1/4 tazza(e) (248g)
 - sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
 - aglio**
2 spicchio(i) (6g)
 - zucca butternut, cruda**
6 cucchiaio, cubetti (53g)
 - asparagi**
1 1/2 punta, media (13–18 cm) (24g)
 - piselli surgelati**
1 1/2 cucchiaio (13g)
 - ketchup**
1/2 cucchiaio (9g)
 - lattuga romana (romaine)**
2 tazza grattugiata (94g)
 - broccoli**
1/2 tazza, tritata (46g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
1 tazza, tritata (40g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

1 mini muffin - 61 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/2 cucchiaino (3mL)

uova

1/2 grande (25g)

formaggio di capra

1/2 cucchiaino (7g)

pomodori, tritato

1/2 fetta/e sottili/piccole (8g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 cucchiaino (5mL)

uova

1 grande (50g)

formaggio di capra

3 cucchiaino (14g)

pomodori, tritato

1 fetta/e sottili/piccole (15g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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

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 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i) - 273 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
formaggio provolone
2 fetta(e) (56g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

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

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1/4 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

4 cucchiaio (48g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mirtilli
1/2 tazza (74g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
2 pezzi (51g)
ketchup
1/2 cucchiaio (9g)

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

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Insalata mista semplice

34 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3/4 tazza (23g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chili vegetariano semplice

323 kcal ● 22g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 8g fibre



pomodori a cubetti
1/8 lattina 795 g (99g)
miscela per taco
1/8 bustina (4g)
briciole di burger vegetariano
1/8 confezione (340 g) (43g)
preparato per condimento ranch
1/8 bustina (30 g) (4g)
Formaggio miscela messicana
1 oz (28g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 piccolo (9g)
fagioli bianchi in scatola, scolato
1/8 lattina/e (55g)
fagioli per chili, con il liquido
1/8 lattina (~450 g) (56g)

1. Mescolare pomodori, cipolla, fagioli bianchi, fagioli chili, mix per taco, e mix per condimento ranch in una pentola capiente a fuoco medio. Portare a ebollizione.
2. Ridurre il fuoco al minimo, unire il sostituto della carne sbriciolato e continuare la cottura fino a quando non è ben caldo.
3. Servire con formaggio sopra.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

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.

Sbriciolato vegano

1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni
briciole di burger vegetariano
1/2 tazza (50g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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 cucchiaio (23mL)

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

Insalata di quinoa e zucca butternut

201 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



quinoa, cruda
2 cucchiaio (21g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 cucchiaio (4g)
formaggio feta
1/2 cucchiaio (5g)
olio d'oliva, diviso
1/2 cucchiaio (8mL)
**zucca butternut, cruda, sbucciato,
privato dei semi, a cubetti**
6 cucchiaio, cubetti (53g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci i cubetti di zucca butternut con metà dell'olio e sale/pepe a piacere. Disponili su una teglia e cuoci per 25-30 minuti fino a quando sono teneri.
3. Nel frattempo, cuoci la quinoa seguendo le istruzioni.
4. Trasferisci la quinoa in una ciotola e aggiungi la zucca butternut, i semi di zucca e la feta. Irrora con il resto dell'olio d'oliva e servi.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Risotto con asparagi e piselli

270 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 32g carboidrati ● 2g fibre



asparagi
1 1/2 punta, media (13–18 cm) (24g)
piselli surgelati
1 1/2 cucchiaino (13g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
riso per risotto, secco
3 cucchiaino (34g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 piccolo (26g)

1. Taglia gli asparagi alla lunghezza desiderata e aggiungili insieme ai piselli al brodo vegetale. Fai sobbollire per 10 minuti. Quando è pronto, scola e separa il brodo dalle verdure.
 2. Mentre il brodo sobbolle, scalda metà dell'olio in una padella e fai soffriggere la cipolla per 5-6 minuti finché non è morbida. Versa il riso e continua a cuocere per 1-2 minuti, mescolando costantemente.
 3. Nei circa 7 minuti successivi, versa lentamente a cucchiainate circa metà del brodo e continua a mescolare mentre sobbolle e viene assorbito.
 4. Aggiungi gli asparagi e i piselli. Continua ad aggiungere il brodo rimanente lentamente, a piccoli lotti, finché non è stato assorbito, circa altri 10 minuti.
 5. Assaggia il riso per verificare la consistenza desiderata. Aggiungi altro liquido a piccole dosi se è ancora troppo sodo. Una volta pronto, incorpora il parmigiano e l'olio rimanente. Servi. Aggiungi pepe macinato se desideri.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata Caesar di broccoli con uova sode

130 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)

1 tazza grattugiata (47g)

uova

1 grande (50g)

broccoli

4 cucchiaio, tritata (23g)

yogurt greco scremato, naturale

1/2 cucchiaio (9g)

dijon

4 pizzico (3g)

formaggio parmigiano

1/2 cucchiaio (3g)

semi di zucca tostati, non salati

1/2 cucchiaio (4g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)

2 tazza grattugiata (94g)

uova

2 grande (100g)

broccoli

1/2 tazza, tritata (46g)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaio (18g)

dijon

1 cucchiaino (5g)

formaggio parmigiano

1 cucchiaio (5g)

semi di zucca tostati, non salati

1 cucchiaio (7g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

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 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mozzarella a bastoncino

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



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna)
(434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.