

Dieta - Menu dieta vegetariana low carb da 1600 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

1566 kcal ● 105g proteine (27%) ● 79g grassi (45%) ● 86g carboidrati (22%) ● 22g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata di uova e avocado su toast
1 toast(s)- 212 kcal

Pranzo

510 kcal, 13g proteine, 53g carboidrati netti, 25g grassi



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal



Pizza su pane piatto con broccoli
313 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Snack

170 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 14g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Cena

510 kcal, 36g proteine, 15g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata Caprese
213 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1550 kcal ● 111g proteine (29%) ● 83g grassi (48%) ● 68g carboidrati (18%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata di uova e avocado su toast
1 toast(s)- 212 kcal

Snack

170 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 14g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

495 kcal, 19g proteine, 36g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu alla General Tso
327 kcal



Insalata mista semplice
170 kcal

Cena

510 kcal, 36g proteine, 15g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata Caprese
213 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Giorno 3

1596 kcal ● 110g proteine (28%) ● 81g grassi (46%) ● 86g carboidrati (22%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

210 kcal, 13g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uva
73 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

170 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 14g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

530 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Cena

525 kcal, 19g proteine, 42g carboidrati netti, 30g grassi



Succo di frutta
1 1/4 tazza(e)- 143 kcal



Insalata di slaw con tofu alla Buffalo
380 kcal

Giorno 4

1580 kcal ● 114g proteine (29%) ● 74g grassi (42%) ● 92g carboidrati (23%) ● 22g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 13g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uva
73 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

220 kcal, 6g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi



Tots di cavolfiore in padella
107 kcal



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

530 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Cena

455 kcal, 26g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Chik'n nuggets
3 nuggets- 165 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Giorno 5

1568 kcal ● 103g proteine (26%) ● 77g grassi (44%) ● 98g carboidrati (25%) ● 17g fibre (4%)

Colazione

230 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Snack

220 kcal, 6g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi



Tots di cavolfiore in padella
107 kcal



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

500 kcal, 21g proteine, 41g carboidrati netti, 26g grassi



Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal



Insalata Caprese
71 kcal

Cena

455 kcal, 26g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Chik'n nuggets
3 nuggets- 165 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Giorno 6

1540 kcal ● 114g proteine (30%) ● 68g grassi (40%) ● 95g carboidrati (25%) ● 23g fibre (6%)

Colazione

230 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Snack

110 kcal, 3g proteine, 22g carboidrati netti, 1g grassi



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

500 kcal, 21g proteine, 41g carboidrati netti, 26g grassi



Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal



Insalata Caprese
71 kcal

Cena

540 kcal, 40g proteine, 25g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di seitan
539 kcal

Giorno 7

1599 kcal ● 117g proteine (29%) ● 78g grassi (44%) ● 81g carboidrati (20%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

230 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Pranzo

555 kcal, 24g proteine, 27g carboidrati netti, 35g grassi



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra
244 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

110 kcal, 3g proteine, 22g carboidrati netti, 1g grassi



Bretzel
110 kcal

Cena

540 kcal, 40g proteine, 25g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di seitan
539 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
6 oz (170g)
- formaggio
6 cucchiaino, grattugiata (42g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- uova
15 medio (656g)
- latte intero
2 tazza(e) (526mL)
- yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)
- formaggio di capra
2 1/2 oz (70g)
- burro
3 1/2 cucchiaino (16g)

Altro

- insalata mista
2 1/2 confezione (155 g) (397g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
- nuggets vegani 'chik'n'
6 nuggets (129g)
- chips di patata dolce
30 patatine (43g)
- peperoni rossi arrostiti
4 cucchiaino, a dadini (56g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (4g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
2/3 oz (19g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- sale
2 1/2 g (2g)
- aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
- aceto di mele
2 cucchiaino (10g)
- aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (8mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (7mL)
- tofu compatto
13 2/3 oz (387g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (76g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
16 fl oz (480mL)
- avocado
1 1/3 avocado (268g)
- uva
2 1/2 tazza (230g)
- succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
- lamponi
2 tazza (246g)
- fragole
2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pizza
2 cucchiaino (32g)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaino (31mL)
- salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)

Prodotti da forno

- pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
- pane
1/4 lbs (96g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

Prodotti a base di noci e semi

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica**
2 1/2 oz (70mL)
- olio**
2 oz (61mL)
- olio d'oliva**
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- condimento per insalata**
1/2 tazza (135mL)
- condimento ranch**
2 cucchiaio (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori**
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (852g)
- broccoli**
4 cucchiaio, tritata (23g)
- aglio**
3 3/4 spicchio(i) (11g)
- zenzero fresco**
4 cucchiaino (8g)
- ketchup**
1 1/2 cucchiaio (26g)
- cipolla rossa**
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
- cetriolo**
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- cavolfiore**
1 tazza/e, a riso (128g)
- spinaci freschi**
8 tazza(e) (240g)

- noci**
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

Dolci

- zucchero**
2 cucchiaino (9g)

Cereali e pasta

- amido di mais**
4 cucchiaino (11g)
- seitan**
1/2 lbs (255g)

Snack

- pretzel duri salati**
2 oz (57g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 2/3 cucchiaino (5g)
avocado
1/6 avocado (34g)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
pane
1 fetta(e) (32g)
uova, sode e raffreddate
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1/3 tazza (10g)
avocado
1/3 avocado (67g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
uova, sode e raffreddate
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Tosta il pane e guarnisci con le verdure e il composto di uova. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

73 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 1/4 tazza (115g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 1/2 tazza (230g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 coprile 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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
burro
1 cucchiaio (14g)
latte intero
1/6 tazza(e) (45mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che 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 si addensano e non rimangono parti liquide.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pizza su pane piatto con broccoli

313 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
salsa per pizza
2 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tofu alla General Tso

327 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (7mL)
zenzero fresco, tritato
4 cucchiaino (8g)
zucchero
2 cucchiaino (9g)
aceto di mele
2 cucchiaino (10g)
amido di mais
4 cucchiaino (11g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato
1 1/3 spicchio(i) (4g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
6 2/3 oz (189g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.
In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.
Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.
Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaino, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaino, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(137g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
pomodori
4 pomodorini (68g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
peperoni rossi arrostiti
2 cucchiaio, a dadini (28g)
formaggio di capra, sbriciolato
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
pomodori
8 pomodorini (136g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
peperoni rossi arrostiti
4 cucchiaio, a dadini (56g)
formaggio di capra, sbriciolato
4 cucchiaio (56g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

Insalata Caprese

71 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1/2 oz (14g)
insalata mista
1/6 confezione (155 g) (26g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (2g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
 2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.
-

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

244 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



pane

1 fetta (32g)

formaggio di capra

1/2 oz (14g)

burro

4 pizzico (2g)

avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente

2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci

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



Per singolo pasto:

noci

2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 3 pasti:

noci

6 cucchiaino, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tots di cavolfiore in padella

107 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore

1/2 tazza/e, a riso (64g)

uova

1/2 extra large (28g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

salsa piccante

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tagliato a dadini

4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore

1 tazza/e, a riso (128g)

uova

1 extra large (56g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

salsa piccante

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio, tagliato a dadini

1 cucchiaino (3g)

1. In una padella, scalda parte dell'olio e cuoci l'aglio finché non è morbido e profumato.
2. Nel frattempo, in una ciotola, unisci il cavolfiore "riso", l'uovo e un po' di sale e pepe a piacere. Quando l'aglio è pronto, aggiungilo alla ciotola e mescola bene.
3. Aggiungo il restante olio nella padella. Con le mani, modella il composto di cavolfiore in forme delle dimensioni di nugget. Il composto potrebbe non stare insieme bene in questo momento, ma una volta che inizia a cuocere si solidificherà.
4. Metti i nugget nell'olio e cuoci un paio di minuti finché non diventano dorati. Gira e cuoci altri due minuti.
5. Servi con un po' di salsa piccante.
6. Per conservare: tienili in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno o due. Riscalda delicatamente nel microonde prima di servire.

Chips di patata dolce

15 patatine - 116 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips di patata dolce

15 patatine (21g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce

30 patatine (43g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata Caprese

213 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
basilico fresco
4 cucchiaio di foglie intere (6g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
3 oz (85g)
insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di slaw con tofu alla Buffalo

380 kcal ● 17g proteine ● 29g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaino (30mL)

condimento ranch

2 cucchiaino (30mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

pomodori, tagliato a metà

2 cucchiaino di pomodorini (19g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

1. Condisci i cubetti di tofu con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il tofu e cuoci per 4–6 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando non è dorato su tutti i lati. Togli dal fuoco, lascia raffreddare leggermente e mescola con la salsa piccante.
 3. Servi il tofu sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
 4. Suggerimento per il meal prep: conserva il tofu e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutto solo prima di servire per mantenere lo slaw fresco e croccante.
-

Cena 3 [↗](#)

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.
-

Chik'n nuggets

3 nuggets - 165 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
3/4 cucchiaino (13g)
nuggets vegani 'chik'n'
3 nuggets (65g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1 1/2 cucchiaino (26g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 nuggets (129g)

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

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaino (70g)

succo di limone

1/4 cucchiaino (4mL)

aneto secco

4 pizzico (1g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (3mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di seitan

539 kcal ● 40g proteine ● 27g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

lievito nutrizionale

1/2 cucchiaino (2g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

spinaci freschi

3 tazza(e) (90g)

seitan, sbriciolato o affettato

1/4 lbs (128g)

pomodori, tagliato a metà

9 pomodorini (153g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (4g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (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. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

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

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-