

# Dieta - Menu dieta vegetariana low-carb da 1700 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

1671 kcal ● 108g proteine (26%) ● 88g grassi (47%) ● 93g carboidrati (22%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

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



#### Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



#### Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

250 kcal, 9g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi



#### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



#### Bocconcini di pesca e caprino

1 pesca- 162 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

580 kcal, 37g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



#### Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



#### Panino al formaggio con funghi

162 kcal

### Cena

440 kcal, 14g proteine, 41g carboidrati netti, 23g grassi



#### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



#### Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese

6 foglie di lattuga- 279 kcal

## Giorno 2

1659 kcal ● 114g proteine (28%) ● 95g grassi (52%) ● 65g carboidrati (16%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

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



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

250 kcal, 9g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bocconcini di pesca e caprino**  
1 pesca- 162 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

580 kcal, 37g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



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



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Panino al formaggio con funghi**  
162 kcal

### Cena

430 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 31g grassi



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



**Tofu piccante con arachidi e sriracha**  
341 kcal

## Giorno 3

1705 kcal ● 106g proteine (25%) ● 103g grassi (54%) ● 60g carboidrati (14%) ● 29g fibre (7%)

### Colazione

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



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

250 kcal, 9g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bocconcini di pesca e caprino**  
1 pesca- 162 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

525 kcal, 26g proteine, 17g carboidrati netti, 36g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata di uova e avocado**  
266 kcal



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

### Cena

530 kcal, 23g proteine, 17g carboidrati netti, 36g grassi



**Insalata di tofu con salsa verde**  
529 kcal

## Giorno 4

1726 kcal ● 115g proteine (27%) ● 97g grassi (51%) ● 60g carboidrati (14%) ● 37g fibre (9%)

### Colazione

275 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



**Pudding di chia al cacao e lampone**  
276 kcal

### Pranzo

525 kcal, 26g proteine, 17g carboidrati netti, 36g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata di uova e avocado**  
266 kcal



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

### Snack

235 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**  
118 kcal

### Cena

530 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 30g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
314 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
214 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 5

1678 kcal ● 113g proteine (27%) ● 83g grassi (45%) ● 82g carboidrati (20%) ● 37g fibre (9%)

### Colazione

275 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



**Pudding di chia al cacao e lampone**  
276 kcal

### Pranzo

480 kcal, 24g proteine, 39g carboidrati netti, 22g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
1 panino(i)- 408 kcal



**Nettarina**  
1 nettarina(e)- 70 kcal

### Snack

235 kcal, 11g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**  
118 kcal

### Cena

530 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 30g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
314 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
214 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1697 kcal ● 120g proteine (28%) ● 75g grassi (40%) ● 102g carboidrati (24%) ● 33g fibre (8%)

### Colazione

285 kcal, 20g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal



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



**Fiocchi di latte e ananas**  
93 kcal

### Snack

195 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

480 kcal, 24g proteine, 39g carboidrati netti, 22g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
1 panino(i)- 408 kcal



**Nettarina**  
1 nettarina(e)- 70 kcal

### Cena

575 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
4 tender/i- 229 kcal

## Giorno 7

1702 kcal ● 119g proteine (28%) ● 82g grassi (43%) ● 89g carboidrati (21%) ● 33g fibre (8%)

### Colazione

285 kcal, 20g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal



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



**Fiocchi di latte e ananas**  
93 kcal

### Snack

195 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal

### Pranzo

480 kcal, 24g proteine, 26g carboidrati netti, 29g grassi



**Panino al formaggio grigliato**  
1/2 panino(i)- 248 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1/2 lattina(e)- 124 kcal

### Cena

575 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
4 tender/i- 229 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

---

## Bevande

- acqua  
11 1/4 tazza(e) (2669mL)
- polvere proteica  
11 porzione (80 mL ciascuna) (341g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
4 cucchiaio (46g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/3 lbs (148g)
- noci  
6 cucchiaio, senza guscio (38g)
- semi di zucca tostati, non salati  
3 cucchiaio (22g)
- semi di chia  
3 oz (85g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1 cucchiaio (1mL)
- salsa verde  
1 1/2 cucchiaio (24g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaio (60mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1/2 lattina (~540 g) (263g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)  
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- tofu compatto  
15 oz (431g)
- burro di arachidi  
3 cucchiaio (48g)
- fagioli neri  
3 cucchiaio (45g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- arachidi tostate  
4 cucchiaio (37g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato  
1 cucchiaino, macinato (1g)
- sale  
5 g (5g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaino (4g)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaio (3g)
- pepe nero  
1 1/2 g (1g)
- aneto secco  
1 cucchiaino (1g)
- rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)

## Prodotti da forno

- pane  
2/3 lbs (320g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a fette  
1 3/4 oz (49g)
- formaggio di capra  
5 oz (141g)
- uova  
7 grande (350g)
- latte intero  
5 tazza(e) (1200mL)
- burro  
3/8 stecca (43g)
- formaggio  
1 tazza, grattugiata (113g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 tazza (226g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
4 cucchiaio (70g)

## Frutta e succhi di frutta

- pesca  
3 media (Ø 6,8 cm) (428g)
- avocado  
3 avocado (586g)
- lamponi  
2 1/2 tazza (308g)
- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

- lattuga romana (romaine)**  
6 foglia interna (36g)
- aglio**  
1 3/4 spicchio(i) (5g)
- zenzero fresco**  
3/4 cucchiaino (5g)
- funghi**  
1/4 lbs (120g)
- pomodori**  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (320g)
- piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)
- cetriolo**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- cipolla**  
2 cucchiaino, tritato (30g)
- ketchup**  
2 cucchiaino (34g)

### Grassi e oli

- olio**  
1 3/4 oz (54mL)
- olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

### Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)
  - salsa sriracha**  
3/4 cucchiaino (11g)
  - insalata mista**  
4 1/2 tazza (138g)
  - tzatziki**  
1/4 tazza(e) (56g)
  - cacao in polvere**  
3/8 oz (11g)
  - tenders vegani stile 'chik'n'**  
8 pezzi (204g)
- 

- ananas in scatola**  
4 cucchiaino, pezzi (45g)
- succo di lime**  
2 cucchiaino (30mL)

### Dolci

- sciroppo**  
1 cucchiaino (15mL)

### Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 torte (9g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

**uova**  
3 grande (150g)

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.

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**avocado, maturo, affettato**  
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Pudding di chia al cacao e lamponi

276 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 17g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**  
2 cucchiaio (28g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**cacao in polvere**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**lamponi**  
4 cucchiaio (31g)  
**sciropo**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**  
4 cucchiaio (57g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**cacao in polvere**  
2 1/2 cucchiaino (5g)  
**lamponi**  
1/2 tazza (62g)  
**sciropo**  
1 cucchiaio (15mL)

1. Mescola accuratamente semi di chia, latte, cacao in polvere e sciropo in un piccolo contenitore con coperchio.
2. Metti in frigorifero da 15 minuti a tutta la notte finché non si addensa.
3. Servi con i lamponi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 cucchiaio (32g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

## Lampone

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



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Fiocchi di latte e ananas

93 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1/2 tazza (113g)  
**ananas in scatola, scolato**  
2 cucchiaino, pezzi (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (226g)  
**ananas in scatola, scolato**  
4 cucchiaino, pezzi (45g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

---

## Pranzo 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.

---

### Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Panino al formaggio con funghi

162 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**funghi**  
4 cucchiaino, tritata (18g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**timo, essiccato**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**formaggio a fette**  
1/2 fetta (20 g ciasc.) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**funghi**  
1/2 tazza, tritata (35g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**timo, essiccato**  
1 cucchiaino, macinato (1g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**formaggio a fette**  
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
  2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
  3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
  4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di uova e avocado

266 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**avocado**  
1/3 avocado (67g)  
**insalata mista**  
2/3 tazza (20g)  
**uova, sode e raffreddato**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**avocado**  
2/3 avocado (134g)  
**insalata mista**  
1 1/3 tazza (40g)  
**uova, sode e raffreddato**  
4 grande (200g)

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. Servi sopra un letto di verdure.

### 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.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**formaggio**  
1/2 tazza, grattugiata (57g)  
**funghi**  
1 1/2 oz (43g)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**formaggio**  
1 tazza, grattugiata (113g)  
**funghi**  
3 oz (85g)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

---

### Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

**nectarine, denocciolato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**

1 fetta (32g)

**burro**

1/2 cucchiaino (7g)

**formaggio a fette**

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

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.

### Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**

2 cucchiaino, intera (18g)

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



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### 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 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bocconcini di pesca e caprino

1 pesca - 162 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (143g)  
**formaggio di capra**  
2 cucchiaio (28g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

**pesca**  
3 media (Ø 6,8 cm) (428g)  
**formaggio di capra**  
6 cucchiaio (84g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)

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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**formaggio di capra**  
2 oz (57g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**

1 cucchiaio (14g)

**latte intero**

1/4 tazza(e) (60mL)

**cacao in polvere**

1/2 cucchiaio (3g)

**avocado**

1/2 fette (13g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

2 cucchiaio (35g)

**polvere proteica**

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**

2 cucchiaio (28g)

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

**cacao in polvere**

1 cucchiaio (6g)

**avocado**

1 fette (25g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

4 cucchiaio (70g)

**polvere proteica**

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

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
  2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
  3. Servi e gusta.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

---

### Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese

6 foglie di lattuga - 279 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 foglie di lattuga porzioni

**mandorle**

3/4 cucchiaino, a fettine (5g)

**aceto di mele**

1 cucchiaino (1mL)

**salsa di soia (tamari)**

1/2 cucchiaino (8mL)

**lattuga romana (romaine)**

6 foglia interna (36g)

**olio**

1 cucchiaino (17mL)

**aglio, tritato finemente**

3/4 spicchio(i) (2g)

**acqua**

1/8 tazza(e) (22mL)

**tofu compatto, tamponato e sbriciolato**

1/4 lbs (106g)

**zenzero fresco, pelato e tritato**

**finemente**

3/4 cucchiaino (5g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu, condisci con sale e pepe e cuoci fino a doratura in alcuni punti, circa 5-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto e pulisci la padella.
2. Aggiungi il restante olio nella stessa padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio, lo zenzero e le mandorle, mescolando frequentemente finché l'aglio non è profumato e le mandorle non sono tostate, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi l'aceto di mele, la salsa di soia e l'acqua, e cuoci finché il composto non si addensa leggermente, circa 2-3 minuti.
4. Rimetti il tofu nella padella e mescola per ricoprirlo bene.
5. Distribuisci il composto di tofu nelle foglie di lattuga e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**pomodori**

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

### Tofu piccante con arachidi e sriracha

341 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



**salsa sriracha**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio (3g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Insalata di tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g proteine ● 36g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



**tofu compatto**  
1 1/2 fetta(e) (126g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
3 cucchiaino (22g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**salsa verde**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**avocado, affettato**  
3 fette (75g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
3 cucchiaino (45g)  
**pomodori, tritato**  
3/4 pomodoro roma (60g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggi in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**

2 cucchiaino (30mL)

**tzatziki**

1/8 tazza(e) (28g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**

4 cucchiaino (60mL)

**tzatziki**

1/4 tazza(e) (56g)

**olio**

1 cucchiaino (15mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

### Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**burro**

4 cucchiaino (18g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**sale**

2 pizzico (1g)

**burro**

2 2/3 cucchiaino (36g)

**piselli sugar snap surgelati**

2 2/3 tazza (384g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
2 cucchiaio, tritato (30g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1 avocado (201g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

4 pezzi (102g)

**ketchup**

1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

8 pezzi (204g)

**ketchup**

2 cucchiaio (34g)

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

---

## 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.
-