

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

1826 kcal ● 122g proteine (27%) ● 96g grassi (47%) ● 92g carboidrati (20%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Pranzo

615 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 36g grassi



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

205 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteine, 43g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Pasta alla bolognese senza carne
221 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1768 kcal ● 131g proteine (30%) ● 89g grassi (45%) ● 84g carboidrati (19%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Snack

205 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

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



Insalata di seitan
539 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteine, 43g carboidrati netti, 30g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1808 kcal ● 127g proteine (28%) ● 92g grassi (46%) ● 92g carboidrati (20%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Pranzo

525 kcal, 43g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di uova e avocado
266 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteine, 43g carboidrati netti, 30g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1805 kcal ● 125g proteine (28%) ● 91g grassi (45%) ● 96g carboidrati (21%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 1/2 fetta(e)- 200 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

525 kcal, 43g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di uova e avocado

266 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

590 kcal, 25g proteine, 26g carboidrati netti, 37g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

588 kcal

Giorno 5

1763 kcal ● 118g proteine (27%) ● 89g grassi (45%) ● 100g carboidrati (23%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 1/2 fetta(e)- 200 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

555 kcal, 24g proteine, 44g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata mista semplice

271 kcal



Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i- 285 kcal

Cena

515 kcal, 37g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi



Tofu al forno

10 2/3 oz- 302 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 tazza(e)- 215 kcal

Giorno 6

1787 kcal ● 131g proteine (29%) ● 91g grassi (46%) ● 80g carboidrati (18%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

270 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Pranzo

635 kcal, 33g proteine, 35g carboidrati netti, 35g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino con insalata di uova e avocado
1 panino(i)- 562 kcal

Cena

515 kcal, 37g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi



Tofu al forno
10 2/3 oz- 302 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
2 tazza(e)- 215 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1808 kcal ● 122g proteine (27%) ● 86g grassi (43%) ● 100g carboidrati (22%) ● 37g fibre (8%)

Colazione

270 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Pranzo

635 kcal, 33g proteine, 35g carboidrati netti, 35g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino con insalata di uova e avocado
1 panino(i)- 562 kcal

Cena

535 kcal, 28g proteine, 35g carboidrati netti, 25g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 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

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
21 medio (932g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- latte intero
1 3/4 tazza(e) (420mL)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)
- burro
5 cucchiaino (23g)
- formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)

Grassi e oli

- maionese
2 cucchiaio (30mL)
- olio
1 1/2 oz (42mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (14mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 pizzico (0g)
- pepe nero
1 pizzico (0g)
- paprika
1 pizzico (1g)
- senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
- basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaio (5g)

Prodotti da forno

- pane
14 2/3 oz (416g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (66g)
- pomodori
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (401g)

Bevande

- polvere proteica
3/4 lbs (343g)
- acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
1/4 lbs (126g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- semi di sesamo
1/2 oz (15g)
- semi di chia
1 cucchiaino (5g)
- semi di lino
2 pizzico (2g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Altro

- farina di mandorle
3 cucchiaio (21g)
- lievito nutrizionale
1/3 oz (9g)
- nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)
- insalata mista
7 1/3 tazza (220g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
- Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3 oz (85g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1 1/2 oz (43g)
- burro di arachidi
10 cucchiaio (160g)

- spinaci freschi**
3 tazza(e) (90g)
- ketchup**
1/4 tazza (74g)
- sedano crudo**
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- cipollotti**
2 cucchiaino, affettato (16g)
- zucchine**
2 medio (392g)
- peperone**
1 1/4 piccolo (93g)
- zenzero fresco**
1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- broccoli**
4 tazza, tritata (364g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi**
17 1/2 oz (499g)
 - clementine**
5 frutto (370g)
 - avocado**
2 avocado (410g)
 - succo di lime**
1 cucchiaino (15mL)
-

- salsa di soia (tamari)**
1/2 lbs (190mL)
- tofu extra sodo**
1 1/3 lbs (605g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
1 oz (28g)
- seitan**
6 oz (170g)

Dolci

- gelatina (jelly)**
1 cucchiaino (21g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Palline proteiche alle mandorle

2 palline - 270 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
6 cucchiaio (94g)
farina di mandorle
3 cucchiaio (21g)
polvere proteica
3 cucchiaio (17g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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

Pane tostato con burro e marmellata

1 1/2 fetta(e) - 200 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 1/2 fetta (48g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaino (14g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
peperone, tritato
1 piccolo (74g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di uova

1 panino(i) - 542 kcal ● 25g proteine ● 36g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempilo d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Lampone

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



Dà 1 tazza(s) porzioni

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di seitan

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



olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (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)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 raffreddate
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 raffreddate
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.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)

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

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i - 285 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 28g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino/i porzioni

Panino tipo sub

1/2 panino/i (43g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

formaggio

1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1/4 piccolo (19g)

seitan, tagliato a strisce

1 1/2 oz (43g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
uova, sodo e raffreddato
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
avocado
1 avocado (201g)
pane
4 fetta (128g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
uova, sodo e raffreddato
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino

4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine

1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine

3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

burro di arachidi

6 cucchiaio (96g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
semi di lino
1 pizzico (1g)
lamponi
10 lamponi (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
semi di lino
2 pizzico (2g)
lamponi
20 lamponi (38g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiacciati delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

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



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta alla bolognese senza carne

221 kcal ● 13g proteine ● 4g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



salsa per pasta
3 oz (85g)
briciole di burger vegetariano
1 1/2 oz (43g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
pasta secca cruda
1 oz (28g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione fino a cottura al dente. Scola e metti da parte.
Mentre la pasta cuoce, scalda l'olio in una padella o casseruola a fuoco medio.
Aggiungi la carne vegana e cuoci fino a quando è rosolata, o come indicato sulla confezione. Sminuzza eventuali grossi grumi con un cucchiaino se necessario.
Unisci la salsa per pasta e porta a sobbollire.
Servi la salsa sulla pasta cotta.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, 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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
5 cucchiaino (28g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/4 tazza (57g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)

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

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

588 kcal ● 25g proteine ● 37g grassi ● 26g carboidrati ● 12g fibre



mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
semi di sesamo
1 cucchiaino (3g)
cipollotti
2 cucchiaio, affettato (16g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
semi di chia
1 cucchiaino (5g)
zucchine, tagliato a spirale
2 medio (392g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu al forno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

1/3 tazza (80mL)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

tofu extra sodo

2/3 lbs (302g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

2/3 tazza (160mL)

semi di sesamo

4 cucchiaino (12g)

tofu extra sodo

1 1/3 lbs (605g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 tazza(e) - 215 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

broccoli

2 tazza, tritata (182g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

4 tazza, tritata (364g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

lievito nutrizionale

2 cucchiaio (8g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

1 3/4 tazza(s) - 126 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Dà 1 3/4 tazza(s) porzioni

lamponi
1 3/4 tazza (215g)

1. Lava i lamponi e servi.

Chik'n tenders croccanti

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



Dà 4 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

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.
-