

Dieta - Menu dieta vegetariana low-carb da 1900 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

1863 kcal ● 143g proteine (31%) ● 91g grassi (44%) ● 85g carboidrati (18%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 24g proteine, 20g carboidrati netti, 8g grassi



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Snack

225 kcal, 7g proteine, 12g carboidrati netti, 15g grassi



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal



Strisce di peperone e hummus

85 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

635 kcal, 24g proteine, 31g carboidrati netti, 41g grassi



Zoodles con salsa di avocado

235 kcal



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Cena

530 kcal, 40g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 2

1876 kcal ● 132g proteine (28%) ● 81g grassi (39%) ● 117g carboidrati (25%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

255 kcal, 24g proteine, 20g carboidrati netti, 8g grassi



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



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Snack

225 kcal, 7g proteine, 12g carboidrati netti, 15g grassi



Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal



Strisce di peperone e hummus
85 kcal

Pranzo

555 kcal, 36g proteine, 37g carboidrati netti, 25g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

625 kcal, 17g proteine, 46g carboidrati netti, 33g grassi



Padella in stile Southwest con lenticchie e patate
320 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
307 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1918 kcal ● 139g proteine (29%) ● 92g grassi (43%) ● 104g carboidrati (22%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

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



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi
234 kcal



More
2/3 tazza(e)- 46 kcal

Snack

285 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



Snack croccante di lenticchie all'aglio
171 kcal



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

Pranzo

580 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 41g grassi



Tofu al pepe e limone
10 1/2 oz- 378 kcal



Broccoli al burro
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal

Cena

555 kcal, 30g proteine, 40g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Pasta al forno con feta e ceci
406 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1918 kcal ● 139g proteine (29%) ● 92g grassi (43%) ● 104g carboidrati (22%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

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



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi
234 kcal



More
2/3 tazza(e)- 46 kcal

Snack

285 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



Snack croccante di lenticchie all'aglio
171 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

580 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 41g grassi



Tofu al pepe e limone
10 1/2 oz- 378 kcal



Broccoli al burro
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal

Cena

555 kcal, 30g proteine, 40g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Pasta al forno con feta e ceci
406 kcal

Giorno 5

1901 kcal ● 130g proteine (27%) ● 88g grassi (42%) ● 105g carboidrati (22%) ● 43g fibre (9%)

Colazione

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



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi
234 kcal



More
2/3 tazza(e)- 46 kcal

Snack

285 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



Snack croccante di lenticchie all'aglio
171 kcal



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

Pranzo

575 kcal, 30g proteine, 30g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal

Cena

540 kcal, 18g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Ciotola di zucchine, ceci e feta al limone
260 kcal



Uva
58 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1900 kcal ● 121g proteine (25%) ● 92g grassi (43%) ● 106g carboidrati (22%) ● 42g fibre (9%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 18g grassi



Toast proteico con burro di arachidi
1 fetta/e- 322 kcal

Snack

200 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

620 kcal, 30g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Toast con ceci speziati e avocado
1 toast(i)- 481 kcal

Cena

540 kcal, 18g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Ciotola di zucchine, ceci e feta al limone
260 kcal



Uva
58 kcal

Giorno 7

1860 kcal ● 126g proteine (27%) ● 88g grassi (43%) ● 101g carboidrati (22%) ● 40g fibre (9%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 18g grassi



Toast proteico con burro di arachidi
1 fetta/e- 322 kcal

Snack

200 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

620 kcal, 30g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Toast con ceci speziati e avocado
1 toast(i)- 481 kcal

Cena

500 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
4 metà zucchini- 384 kcal

Bevande

- acqua
17 tazza(e) (4057mL)
- polvere proteica
15 1/2 oz (442g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 fl oz (58mL)
- avocado
2 1/2 avocado (486g)
- limone
2 1/2 piccolo (140g)
- more
2 tazza (288g)
- uva
2 tazza (184g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
- paprika
4 pizzico (1g)
- pepe al limone
1/4 cucchiaino (2g)
- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
- aglio in polvere
5 pizzico (2g)
- peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaino (3g)
- origano secco
5 pizzico, macinato (1g)
- Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
- aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
3 grande (969g)
- pomodori
4 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (534g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
3 2/3 tazza(e) (881mL)
- burro
1/2 stecca (52g)
- panna acida (sour cream)
2 cucchiaino (24g)
- formaggio feta
1/3 lbs (149g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- uova
4 grande (200g)
- formaggio di capra
2 oz (57g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaino (46mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)
- aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
- salsa per pasta
1/2 tazza (130g)

Altro

- tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- pasta di ceci
1/2 scatola (99g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

Grassi e oli

- olio
3 1/4 oz (99mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Prodotti da forno

- pane
6 3/4 oz (192g)

- peperone**
1 1/4 grande (201g)
- patate**
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
- peperone jalapeño**
1 peperone/i (14g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
2 1/4 mazzo (383g)
- spinaci freschi**
1 tazza(e) (30g)
- aglio**
2 spicchio(i) (6g)
- broccoli surgelati**
3 tazza (273g)
- prezzemolo fresco**
6 1/2 rametti (7g)
- cipolla**
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate**
1/2 tazza (79g)
- tempeh**
6 oz (170g)
- hummus**
1/3 tazza (81g)
- lenticchie crude**
3/4 tazza (147g)
- burro di arachidi**
1/2 tazza (112g)
- tofu compatto**
29 oz (822g)
- ceci in scatola**
2 lattina/e (896g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati**
1/3 tazza (46g)
- semi di zucca tostati, non salati**
4 cucchiaino (30g)
- mandorle**
1/2 tazza, intera (72g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
3/4 tazza (61g)

Cereali e pasta

- amido di mais**
3 cucchiaino (24g)

Dolci

- miele**
4 cucchiaino (28g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi

234 kcal ● 18g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

4 cucchiaio (20g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

polvere proteica al cioccolato

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

Per tutti i 3 pasti:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

3/4 tazza (61g)

acqua

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

burro di arachidi

3 cucchiaio (48g)

polvere proteica al cioccolato

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

1. Cuocere avena e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mescolare la polvere proteica e il burro di arachidi.
3. Servire.

More

2/3 tazza(e) - 46 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

more

2/3 tazza (96g)

Per tutti i 3 pasti:

more

2 tazza (288g)

1. Sciacqua le more e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast proteico con burro di arachidi

1 fetta/e - 322 kcal ● 14g proteine ● 18g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
polvere proteica
2 cucchiaino (4g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)
polvere proteica
4 cucchiaino (8g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Tostare il pane.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi e la polvere proteica fino a ottenere un composto omogeneo.
Spalmare il composto sul toast e irrorare con miele. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zoodles con salsa di avocado

235 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 10g fibre



acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
zucchine
1/2 grande (162g)
avocado, pelato e privato dei semi
1/2 avocado (101g)
pomodori, tagliato a metà
5 pomodorini (85g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Arachidi tostate

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



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di zucca

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu al pepe e limone

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
1 1/2 cucchiaio (12g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
pepe al limone
3 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
3/4 piccolo (44g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
3 cucchiaio (24g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)
limone, scorza grattugiata
1 1/2 piccolo (87g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Broccoli al burro

1 1/2 tazza(e) - 200 kcal ● 4g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
burro
3 cucchiaio (43g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

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

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu 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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

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.

Toast con ceci speziati e avocado

1 toast(i) - 481 kcal ● 17g proteine ● 22g grassi ● 35g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
avocado, sbucciato e denocciolato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)
avocado, sbucciato e denocciolato
1 avocado (201g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e arrostiscili in forno per 10-15 minuti, finché non saranno dorati.
3. Nel frattempo, schiaccia l'avocado in una ciotola con la forchetta. Aggiungi il succo di limone e un pizzico di sale/pepe. Schiaccia fino ad ottenere una consistenza omogenea.
4. Tosta il pane.
5. Assembla spalmando la crema di avocado sul pane e aggiungi una generosa porzione di ceci speziati e i fiocchi di peperoncino. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Strisce di peperone e hummus

85 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 1/2 cucchiaino (41g)
peperone
1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

1. Taglia il peperone a strisce.
 2. Servi con hummus per intingere.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Snack croccante di lenticchie all'aglio

171 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
origano secco
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
3/8 pizzico (0g)
acqua
3/8 tazza(e) (95mL)
lenticchie crude, risciacquate
3 cucchiaio (38g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
2 cucchiaino (9mL)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
origano secco
5 pizzico, macinato (1g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (284mL)
lenticchie crude, risciacquate
9 1/2 cucchiaio (115g)

1. Mettere le lenticchie sciacquate in una pentola e aggiungere acqua. Coprire e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 F (220 C).
3. Scolare le lenticchie, rimetterle nella pentola e mescolare tutti gli ingredienti rimanenti.
4. Foderare una teglia (o due) con carta da forno (o alluminio). Stendere le lenticchie in uno strato uniforme. Cuocere per 12 minuti, mescolare le lenticchie e poi cuocere per altri 12 minuti circa. Controllare verso la fine per evitare che brucino, ma assicurarsi che siano completamente croccanti e privi di umidità prima di togliere dal forno.
5. Servire.
6. Per conservare: lasciare raffreddare completamente le lenticchie e poi conservarle in un contenitore ermetico. Possono durare fino a 2 settimane.

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 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaino (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal ● 39g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaino (45mL)

tzatziki

1/6 tazza(e) (42g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

tempeh, tritato grossolanamente

6 oz (170g)

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.
-

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Padella in stile Southwest con lenticchie e patate

320 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
paprika
4 pizzico (1g)
panna acida (sour cream)
2 cucchiaio (24g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
patate, tagliato a fette sottili
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
peperone, privato dei semi e affettato
1/2 grande (82g)
peperone jalapeño, tagliato a fette
1 peperone/i (14g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nMetti lenticchie e acqua in un pentolino. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'eventuale acqua residua. Metti da parte.\r\nUngere separatamente patate e peperoni con l'olio e condisci con paprika e un po' di sale e pepe. Disponi le fette di patata su un lato di una teglia e cuoci per 10 minuti. Dopo i primi 10 minuti, aggiungi i peperoni sull'altro lato della stessa teglia. Continua la cottura di patate e peperoni per altri 20 minuti finché risultano morbidi.\r\nMescola i peperoni cotti con le lenticchie e condisci con un po' di sale e pepe. Disponi le patate sopra il composto di lenticchie e peperoni, aggiungi panna acida e jalapeño. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

307 kcal ● 6g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2/3 mazzo (113g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)
limone, spremuto
2/3 piccolo (39g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Pasta al forno con feta e ceci

406 kcal ● 22g proteine ● 19g grassi ● 28g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pomodori

5 oz, pomodorini (142g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

spinaci freschi

1/2 tazza(e) (15g)

pasta di ceci

1/4 scatola (50g)

miscela di erbe italiane

1 pizzico (0g)

formaggio feta, scolato

2 oz (57g)

aglio, sbucciato e schiacciato

1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori

10 oz, pomodorini (284g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

pasta di ceci

1/2 scatola (99g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

formaggio feta, scolato

4 oz (113g)

aglio, sbucciato e schiacciato

1 spicchio(i) (3g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. In una pirofila metti i pomodori, l'aglio e la feta (non sbriciolare). Irrora con l'olio e condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci per 30-35 minuti fino a quando i pomodori non scoppiano.
 3. Nel frattempo cuoci la pasta di ceci seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
 4. Togli la pirofila dal forno e schiaccia il tutto con una forchetta fino a ottenere una crema di feta, lasciando però i pomodori leggermente a pezzi.
 5. Aggiungi gli spinaci e la pasta calda nella pirofila e mescola delicatamente finché gli spinaci non appassiscono e la pasta è ben condita. Guarnisci con condimento italiano e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di zucchine, ceci e feta al limone

260 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
formaggio feta, tagliato a cubetti
18 g (18g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)
zucchine, tagliato a rondelle
1/4 grande (81g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 rametti (3g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
formaggio feta, tagliato a cubetti
1 1/4 oz (35g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)
zucchine, tagliato a rondelle
1/2 grande (162g)
prezzemolo fresco, tritato
5 rametti (5g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. In una padella grande a fuoco medio, friggi le fette di zuccina con metà dell'olio finché sono morbide e dorate. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e aggiungi cipolla, aglio, condimento italiano e basilico e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e cuoci fino a quando sono ben riscaldati, circa 4 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone, metà del prezzemolo e condisci con sale e pepe a piacere. Cuoci finché il succo di limone non si è un po' ridotto.
5. Trasferisci in una ciotola e completa con le zucchine, la feta e il resto del prezzemolo fresco. Servi.

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zucchina - 384 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 21g carboidrati ● 9g fibre



Dà 4 metà zucchini porzioni

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
zucchine
2 grande (646g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. 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.
-