

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

**Giorno 1** 1953 kcal ● 132g proteine (27%) ● 82g grassi (38%) ● 125g carboidrati (26%) ● 47g fibre (10%)

## Colazione

280 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



### Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



### Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

## Snack

245 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Pranzo

655 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 38g grassi



### Crack slaw con tempeh

422 kcal



### Uva

58 kcal



### Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

## Cena

560 kcal, 30g proteine, 62g carboidrati netti, 13g grassi



### Panino con polpette vegane

1 panino/i- 468 kcal



### Lampone

1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

## Giorno 2

2040 kcal ● 141g proteine (28%) ● 90g grassi (40%) ● 112g carboidrati (22%) ● 54g fibre (11%)

### Colazione

280 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Pane tostato con burro**

1 fetta(e)- 114 kcal

### Snack

245 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

655 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 38g grassi



**Crack slaw con tempeh**

422 kcal



**Uva**

58 kcal



**Noci**

1/4 tazza(e)- 175 kcal

### Cena

645 kcal, 38g proteine, 50g carboidrati netti, 21g grassi



**Insalata di ceci al curry**

644 kcal

## Giorno 3

1957 kcal ● 137g proteine (28%) ● 82g grassi (38%) ● 111g carboidrati (23%) ● 57g fibre (12%)

### Colazione

280 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Pane tostato con burro**

1 fetta(e)- 114 kcal

### Snack

165 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 5g grassi



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal



**Frullato proteico (latte)**

129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

650 kcal, 24g proteine, 36g carboidrati netti, 37g grassi



**Avocado ripieno di ceci**

1/2 avocado- 481 kcal



**Insalata mista semplice**

170 kcal

### Cena

645 kcal, 38g proteine, 50g carboidrati netti, 21g grassi



**Insalata di ceci al curry**

644 kcal

## Giorno 4

1964 kcal ● 150g proteine (30%) ● 83g grassi (38%) ● 109g carboidrati (22%) ● 46g fibre (9%)

### Colazione

325 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



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



**Ova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

165 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 5g grassi



**Lampone**  
1/2 tazza(s)- 36 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

645 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 31g grassi



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



**Insalata a cuneo greca**  
404 kcal



**Fragole**  
2 1/2 tazza(e)- 130 kcal

### Cena

610 kcal, 46g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
342 kcal



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal

## Giorno 5

1976 kcal ● 129g proteine (26%) ● 88g grassi (40%) ● 124g carboidrati (25%) ● 42g fibre (9%)

### Colazione

325 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



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



**Ova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

275 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Popcorn**  
2 tazze- 81 kcal



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



**Carote e hummus**  
82 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

630 kcal, 24g proteine, 42g carboidrati netti, 32g grassi



**Panino grigliato con spinaci e carciofi**  
1 panino/i- 342 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
288 kcal

### Cena

525 kcal, 32g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
338 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

## Giorno 6

1958 kcal ● 139g proteine (28%) ● 92g grassi (42%) ● 110g carboidrati (22%) ● 34g fibre (7%)

### Colazione

330 kcal, 16g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal



**Semi di zucca**

183 kcal

### Snack

275 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Popcorn**

2 tazze- 81 kcal



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Carote e hummus**

82 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

575 kcal, 28g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



**Panino Caprese**

1 panino- 461 kcal



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal

### Cena

565 kcal, 39g proteine, 39g carboidrati netti, 22g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**

1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**

273 kcal

## Giorno 7

1958 kcal ● 139g proteine (28%) ● 92g grassi (42%) ● 110g carboidrati (22%) ● 34g fibre (7%)

### Colazione

330 kcal, 16g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal



**Semi di zucca**

183 kcal

### Snack

275 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Popcorn**

2 tazze- 81 kcal



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Carote e hummus**

82 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

575 kcal, 28g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



**Panino Caprese**

1 panino- 461 kcal



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal

### Cena

565 kcal, 39g proteine, 39g carboidrati netti, 22g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**

1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**

273 kcal

## Altro

- mix per insalata di cavolo  
4 tazza (360g)
- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale  
1 cucchiaino (1g)
- polpette vegane surgelate  
4 polpetta(e) (120g)
- insalata mista  
2 1/2 confezione (155 g) (398g)
- paprika affumicata  
1/4 cucchiaino (1g)
- tzatziki  
1/8 tazza(e) (28g)
- salsiccia vegana  
1 salsiccia (100g)
- salsa teriyaki  
4 cucchiaino (19mL)
- popcorn, microonde, salato  
6 tazza scoppiata (66g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
2 cucchiaino (10mL)
- salsa per pasta  
4 cucchiaio (65g)
- brodo vegetale  
4 tazza(e) (mL)
- salsa pesto  
4 cucchiaio (64g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1/2 tazza (84g)
- noci  
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- mandorle  
1 tazza, intera (152g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/4 oz (37mL)

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
2 tazza (184g)
- lamponi  
2 1/4 tazza (277g)
- clementine  
2 frutto (148g)
- succo di limone  
5 cucchiaio (75mL)
- avocado  
1 1/2 avocado (327g)
- olive nere  
1 1/2 cucchiaio (13g)
- fragole  
2 1/2 tazza, intera (360g)
- limone  
5/8 piccolo (36g)

## Bevande

- polvere proteica  
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- acqua  
14 tazza(e) (3318mL)

## Prodotti da forno

- pane  
14 2/3 oz (416g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1 cucchiaio (14g)
- yogurt greco scremato, naturale  
1 contenitore (175g)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- uova  
4 grande (200g)
- mozzarella grattugiata  
1 oz (28g)
- mozzarella fresca  
4 fette (113g)

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
2 barretta (80g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- condimento per insalata**  
1/2 tazza (113mL)
- olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)
- vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- ceci in scatola**  
4 lattina/e (1792g)
- hummus**  
2/3 tazza (165g)
- arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

### **Verdure e prodotti vegetali**

- aglio**  
4 spicchio(i) (12g)
  - sedano crudo**  
4 gambo piccolo (12,5 cm) (68g)
  - lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 tazza tritata (71g)
  - pomodori**  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (257g)
  - edamame, surgelato, sgusciato**  
1 tazza (118g)
  - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
4 barbabietta(e) (200g)
  - verdure miste surgelate**  
1/4 confezione (280 g ciascuna) (72g)
  - carciofi, in scatola**  
1/4 lattina, scolata (60g)
  - spinaci freschi**  
2 oz (57g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
6 1/2 oz (186g)
  - baby carote**  
24 medio (240g)
- 

- curry in polvere**  
2 cucchiaino (4g)

### **Cereali e pasta**

- riso bianco a chicco lungo**  
2 cucchiaio (23g)
- seitan**  
3 oz (85g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)

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

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

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

---

### Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**hummus**  
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
  2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
- 

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**mix per insalata di cavolo**

2 tazza (180g)

**salsa piccante**

1 cucchiaino (5mL)

**semi di girasole**

1 cucchiaio (12g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**tempeh, tagliato a cubetti**

4 oz (113g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**mix per insalata di cavolo**

4 tazza (360g)

**salsa piccante**

2 cucchiaino (10mL)

**semi di girasole**

2 cucchiaio (24g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**tempeh, tagliato a cubetti**

1/2 lbs (227g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

### 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.

### Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci**

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**

1/2 tazza, senza guscio (50g)

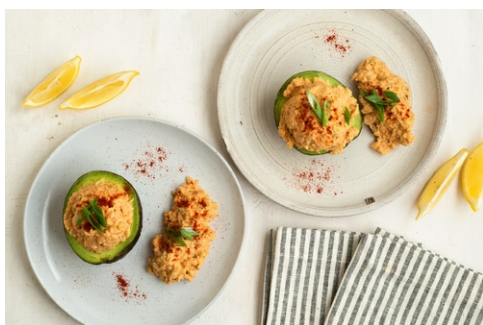
1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Avocado ripieno di ceci

1/2 avocado - 481 kcal ● 20g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 18g fibre



Dà 1/2 avocado porzioni

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (8mL)

**yogurt greco scremato, naturale**

2 cucchiaino (35g)

**paprika affumicata**

1/4 cucchiaino (1g)

**semi di girasole**

1 cucchiaino (12g)

**avocado**

1/2 avocado (101g)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

1. In una ciotola grande, schiacciare i ceci con una forchetta. Aggiungere succo di limone, paprika affumicata, yogurt greco, semi di girasole e un po' di sale e pepe. Mescolare.
2. Tagliare l'avocado a metà ed eliminare il nocciolo.
3. Riempire l'avocado con l'insalata di ceci. Servire l'eventuale insalata di ceci in eccedenza a parte.

### 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 4

### 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.

### Insalata a cuneo greca

404 kcal ● 15g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 12g fibre



**lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 tazza tritata (71g)  
**tzatziki**  
1/8 tazza(e) (28g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olive nere, tagliato a dadini**  
1 1/2 cucchiaino (13g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)

1. In una ciotola media, unisci le olive a dadini, i pomodorini tagliati a metà, i ceci, l'olio d'oliva, il succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola per amalgamare.
2. Sposta il composto di ceci sopra la lattuga romana, quindi condisci con lo tzatziki. Servi.
3. Nota per la preparazione: il composto di ceci può essere preparato in anticipo e conservato in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. Al momento di servire, assembla semplicemente con la lattuga romana e lo tzatziki.

### Fragole

2 1/2 tazza(e) - 130 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

**fragole**  
2 1/2 tazza, intera (360g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Panino grigliato con spinaci e carciofi

1 panino/i - 342 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**carciofi, in scatola**

1/4 lattina, scolata (60g)

**spinaci freschi**

2 oz (57g)

**pane**

2 fetta(e) (64g)

**mozzarella grattugiata**

1 oz (28g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi i carciofi e cuoci fino a quando non iniziano a dorarsi in alcuni punti, circa 5-6 minuti.
2. Aggiungi gli spinaci e un po' di sale e pepe nella padella e mescola finché gli spinaci non si appassiscono, circa 2 minuti.
3. Trasferisci il composto di spinaci e carciofi in una ciotola e pulisci la padella.
4. Metti il composto di spinaci e carciofi e il formaggio su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.
5. Scalda il restante olio nella padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a quando è dorato, 2-3 minuti per lato.
6. Taglia il panino a metà e servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

5/8 mazzo (106g)

**avocado, tritato**

5/8 avocado (126g)

**limone, spremuto**

5/8 piccolo (36g)

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.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Panino Caprese

1 panino - 461 kcal ● 22g proteine ● 27g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)  
**mozzarella fresca**  
2 fette (57g)  
**salsa pesto**  
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**pomodori**  
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)  
**mozzarella fresca**  
4 fette (113g)  
**salsa pesto**  
4 cucchiaino (64g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

---

### 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.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.
- 

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Servire.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Popcorn

2 tazze - 81 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**popcorn, microonde, salato**  
2 tazza scoppiata (22g)

Per tutti i 3 pasti:

**popcorn, microonde, salato**  
6 tazza scoppiata (66g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
- 

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
2 cucchiaino (30g)  
**baby carote**  
8 medio (80g)

Per tutti i 3 pasti:

**hummus**  
6 cucchiaino (90g)  
**baby carote**  
24 medio (240g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Panino con polpette vegane

1 panino/i - 468 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

**Panino tipo sub**  
1 panino/i (85g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**polpette vegane surgelate**  
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

---

### Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/4 tazza(s) porzioni

**lamponi**  
1 1/4 tazza (154g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata di ceci al curry

644 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 50g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**curry in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**semi di girasole**  
2 cucchiaio (24g)  
**insalata mista**  
2 oz (57g)  
**succo di limone, diviso**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sedano crudo, affettato**  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1 lattina/e (448g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**  
1/2 tazza (140g)  
**curry in polvere**  
2 cucchiaino (4g)  
**semi di girasole**  
4 cucchiaio (48g)  
**insalata mista**  
4 oz (113g)  
**succo di limone, diviso**  
4 cucchiaio (60mL)  
**sedano crudo, affettato**  
4 gambo piccolo (12,5 cm) (68g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
2 lattina/e (896g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1 tazza (118g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

## Salsiccia vegana

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



Dà 1 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Seitan teriyaki con verdure e riso

338 kcal ● 28g proteine ● 6g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaino (20mL)  
**verdure miste surgelate**  
1/4 confezione (280 g ciascuna) (72g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 cucchiaio (23g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
3 oz (85g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

### Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)  
**pomodori**  
10 cucchiaino di pomodorini (93g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### 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.

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

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



Per singolo pasto:

**brodo vegetale**

2 tazza(e) (mL)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio(i) (3g)

**ceci in scatola, scolato**

1/2 lattina/e (224g)

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo vegetale**

4 tazza(e) (mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio(i) (6g)

**ceci in scatola, scolato**

1 lattina/e (448g)

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

2 tazza, tritata (80g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

### Frullato proteico

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



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

**acqua**

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.