

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

Giorno 1 2095 kcal ● 134g proteine (26%) ● 111g grassi (48%) ● 104g carboidrati (20%) ● 35g fibre (7%)

Colazione

350 kcal, 9g proteine, 8g carboidrati netti, 27g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Parfait di yogurt e chia
167 kcal

Snack

200 kcal, 11g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



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



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Anguria
2 oz- 20 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

660 kcal, 24g proteine, 43g carboidrati netti, 38g grassi



Panino al formaggio con funghi
485 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Cena

665 kcal, 42g proteine, 46g carboidrati netti, 31g grassi



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
480 kcal

Giorno 2

2050 kcal ● 145g proteine (28%) ● 104g grassi (46%) ● 105g carboidrati (21%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 9g proteine, 8g carboidrati netti, 27g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Parfait di yogurt e chia
167 kcal

Snack

200 kcal, 11g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



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



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Anguria
2 oz- 20 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

615 kcal, 35g proteine, 44g carboidrati netti, 31g grassi



Panino Caprese
1 panino- 461 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

665 kcal, 42g proteine, 46g carboidrati netti, 31g grassi



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
480 kcal

Giorno 3

2039 kcal ● 155g proteine (30%) ● 100g grassi (44%) ● 94g carboidrati (19%) ● 35g fibre (7%)

Colazione

290 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Uova strapazzate al pesto
2 uova- 198 kcal

Snack

200 kcal, 11g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



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



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Anguria
2 oz- 20 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

745 kcal, 36g proteine, 33g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata Caprese
249 kcal



Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Cena

585 kcal, 45g proteine, 36g carboidrati netti, 21g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Purè di patate fatto in casa
119 kcal



Cavolfiore arrosto
173 kcal

Giorno 4

2048 kcal ● 162g proteine (32%) ● 91g grassi (40%) ● 107g carboidrati (21%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

290 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Uova strapazzate al pesto

2 uova- 198 kcal

Snack

210 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Bastoncini di carota

3 carota(e)- 81 kcal

Pranzo

745 kcal, 36g proteine, 33g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata Caprese

249 kcal



Panino al formaggio grigliato

1 panino(i)- 495 kcal

Cena

585 kcal, 45g proteine, 36g carboidrati netti, 21g grassi



Sbriciolato vegano

2 tazza(e)- 292 kcal



Purè di patate fatto in casa

119 kcal



Cavolfiore arrosto

173 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2090 kcal ● 142g proteine (27%) ● 100g grassi (43%) ● 117g carboidrati (22%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s)- 212 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

210 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Bastoncini di carota

3 carota(e)- 81 kcal

Pranzo

665 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 45g grassi



Noci miste

1/3 tazza(e)- 272 kcal



Wrap Caesar

1 involtino(i)- 393 kcal

Cena

630 kcal, 28g proteine, 45g carboidrati netti, 29g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2163 kcal ● 133g proteine (25%) ● 119g grassi (49%) ● 116g carboidrati (21%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s)- 212 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

665 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 45g grassi



Noci miste

1/3 tazza(e)- 272 kcal



Wrap Caesar

1 involtino(i)- 393 kcal

Cena

660 kcal, 29g proteine, 50g carboidrati netti, 35g grassi



Ciotola con tofu barbecue e ananas

389 kcal



Semi di girasole

271 kcal

Giorno 7

2070 kcal ● 132g proteine (25%) ● 98g grassi (43%) ● 125g carboidrati (24%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s)- 212 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

570 kcal, 26g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Insalata di ceci facile

350 kcal

Cena

660 kcal, 29g proteine, 50g carboidrati netti, 35g grassi



Ciotola con tofu barbecue e ananas

389 kcal



Semi di girasole

271 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- funghi
3/4 tazza, tritata (53g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (58g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (448g)
- carote
8 medio (488g)
- broccoli
3 1/2 tazza, tritata (319g)
- patate
17 oz (487g)
- cavolfiore
1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia interna (48g)
- prezzemolo fresco
2 1/4 rametti (2g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 cucchiaio (14mL)
- olio
2 oz (60mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaio (35mL)
- condimento Caesar
2 cucchiaio (29g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
3 g (3g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
- sale
1 1/2 pizzico (1g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- basilico fresco
9 1/4 cucchiaio di foglie intere (14g)
- aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
- avocado
7/8 avocado (176g)
- anguria
6 oz (170g)
- kiwi
4 frutto (276g)
- ananas in scatola
1 1/2 tazza, pezzi (272g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- insalata mista
1 1/4 confezione (155 g) (196g)
- ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

Bevande

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

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- semi di chia
3 cucchiaio (43g)
- mandorle
14 cucchiaio, intera (125g)
- noci miste
10 cucchiaio (84g)
- semi di girasole
3 oz (85g)
- noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
4 cucchiaio (64g)
- brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)

Prodotti da forno

- pane**
13 1/2 oz (384g)
- tortillas di farina**
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a fette**
5 oz (144g)
- latte intero**
5 3/4 tazza(e) (1375mL)
- yogurt greco magro aromatizzato**
1 1/3 contenitore/i (150 g ciasc.) (181g)
- uova**
17 grande (850g)
- mozzarella fresca**
1/3 lbs (156g)
- burro**
2 cucchiaio (28g)
- formaggio parmigiano**
1 cucchiaio (5g)

- salsa barbecue**
6 cucchiaio (105g)
- aceto di mele**
3/4 cucchiaio (1mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano**
4 tazza (400g)
 - ceci in scatola**
1 1/2 lattina/e (672g)
 - tofu compatto**
3/4 lbs (340g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Parfait di yogurt e chia

167 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia
1 1/2 cucchiaio (21g)
latte intero
1/4 tazza(e) (68mL)
yogurt greco magro aromatizzato
1/8 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di chia
3 cucchiaio (43g)
latte intero
1/2 tazza(e) (135mL)
yogurt greco magro aromatizzato
1/8 tazza (31g)

1. Unisci semi di chia, latte e un pizzico di sale in una ciotola capiente o in un contenitore con coperchio. Mescola, copri e metti in frigorifero per tutta la notte o per almeno 2 ore.
2. Guarnisci il pudding di chia con yogurt greco. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Uova strapazzate al pesto

2 uova - 198 kcal ● 13g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.\r\nCuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di uova e avocado su toast

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



Per singolo pasto:

insalata mista

2 2/3 cucchiaino (5g)

avocado

1/6 avocado (34g)

aglio in polvere

1 1/3 pizzico (1g)

pane

1 fetta(e) (32g)

uova, sodo e raffreddato

1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

insalata mista

1/2 tazza (15g)

avocado

1/2 avocado (101g)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

pane

3 fetta(e) (96g)

uova, sodo e raffreddato

3 grande (150g)

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

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino al formaggio con funghi

485 kcal ● 21g proteine ● 24g grassi ● 38g carboidrati ● 7g fibre



funghi
3/4 tazza, tritata (53g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)
pane
3 fetta(e) (96g)
formaggio a fette
1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



cipolla
3/4 cucchiaino, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino Caprese

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



Dà 1 panino porzioni

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)

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.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata Caprese

249 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
insalata mista
5/8 confezione (155 g) (90g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (7g)
vinaigrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (17mL)
pomodori, tagliato a metà
9 1/3 cucchiaino di pomodorini (87g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)
insalata mista
1 1/6 confezione (155 g) (181g)
basilico fresco
9 1/3 cucchiaino di foglie intere (14g)
vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaino (35mL)
pomodori, tagliato a metà
56 cucchiaino di pomodorini (174g)

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

Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal ● 22g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaino (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
2 cucchiaino (28g)
formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

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 imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
5 cucchiaio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
10 cucchiaio (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal ● 18g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)
cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
condimento Caesar
1 cucchiaio (15g)
lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone
4 foglia interna (24g)
pomodori, affettato
1/2 pomodoro serpente (31g)
uova, sodo e affettato
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
condimento Caesar
2 cucchiaio (29g)
lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone
8 foglia interna (48g)
pomodori, affettato
1 pomodoro serpente (62g)
uova, sodo e affettato
4 grande (200g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
 2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
 3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

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

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

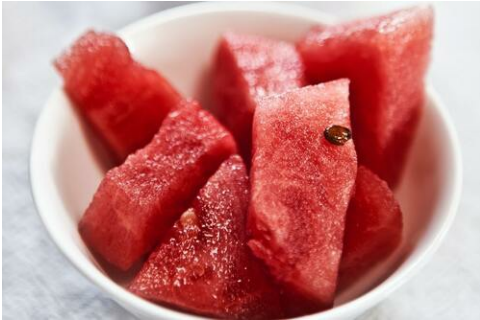
Per tutti i 3 pasti:

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 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.

Anguria

2 oz - 20 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

anguria
2 oz (57g)

Per tutti i 3 pasti:

anguria
6 oz (170g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Bastoncini di carota

3 carota(e) - 81 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

carote

3 medio (183g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti
4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal ● 33g proteine ● 22g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaino (10mL)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

carote, affettato

1 medio (61g)

broccoli, tritato

1 tazza, tritata (91g)

patate, tagliato a spicchi

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi

della dimensione di un boccone

1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaino (20mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (4g)

carote, affettato

2 medio (122g)

broccoli, tritato

2 tazza, tritata (182g)

patate, tagliato a spicchi

2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi

della dimensione di un boccone

2 salsiccia (200g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
 2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
 3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
-

Purè di patate fatto in casa

119 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/8 tazza(e) (20mL)
patate, sbucciato e tagliato a pezzi
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/6 tazza(e) (40mL)
patate, sbucciato e tagliato a pezzi
2/3 lbs (303g)

1. Metti i pezzi di patata in una grande pentola e coprili con acqua fredda.
2. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a sobbollire e cuoci finché le patate non sono tenere, circa 15-20 minuti.
3. Scola le patate e rimettili nella pentola.
4. Aggiungi il latte nella pentola. Schiaccia le patate con uno schiacciapatate, una forchetta o un mixer elettrico fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
5. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cavolfiore arrosto

173 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
cavolfiore, tagliato a cimette
3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
cavolfiore, tagliato a cimette
1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm)
(398g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

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



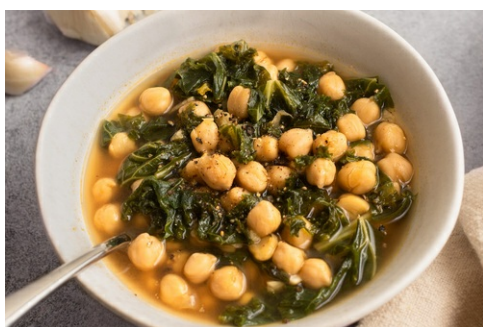
Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
ceci in scatola, scolato
3/4 lattina/e (336g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 tazza, tritata (60g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola con tofu barbecue e ananas

389 kcal ● 16g proteine ● 14g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
3/4 tazza, tritata (68g)
tofu compatto
6 oz (170g)
ananas in scatola
3/4 tazza, pezzi (136g)
salsa barbecue
3 cucchiaino (52g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)
ananas in scatola
1 1/2 tazza, pezzi (272g)
salsa barbecue
6 cucchiaino (105g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-