

Dieta - Menu della dieta vegetariana low carb da 2200 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 2159 kcal ● 157g proteine (29%) ● 105g grassi (44%) ● 109g carboidrati (20%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

165 kcal, 1g proteine, 20g carboidrati netti, 8g grassi



Chips di platano
151 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

715 kcal, 31g proteine, 42g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di fagioli misti
444 kcal



Semi di girasole
271 kcal

Cena

720 kcal, 54g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 2

2159 kcal ● 157g proteine (29%) ● 105g grassi (44%) ● 109g carboidrati (20%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

165 kcal, 1g proteine, 20g carboidrati netti, 8g grassi



Chips di platano
151 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

715 kcal, 31g proteine, 42g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di fagioli misti
444 kcal



Semi di girasole
271 kcal

Cena

720 kcal, 54g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 3

2201 kcal ● 144g proteine (26%) ● 104g grassi (43%) ● 129g carboidrati (24%) ● 42g fibre (8%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

680 kcal, 27g proteine, 53g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista
182 kcal



Patty melt
1 panino/i- 500 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteine, 47g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Giorno 4

2240 kcal ● 140g proteine (25%) ● 109g grassi (44%) ● 129g carboidrati (23%) ● 44g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 18g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Palline proteiche alle mandorle

2 palline- 270 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal

Pranzo

680 kcal, 27g proteine, 53g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista

182 kcal



Patty melt

1 panino/i- 500 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteine, 47g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh- 434 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2244 kcal ● 156g proteine (28%) ● 110g grassi (44%) ● 116g carboidrati (21%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 18g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Palline proteiche alle mandorle

2 palline- 270 kcal

Snack

250 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

730 kcal, 41g proteine, 36g carboidrati netti, 44g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i)- 408 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteine, 52g carboidrati netti, 24g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh

554 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2217 kcal ● 151g proteine (27%) ● 105g grassi (43%) ● 124g carboidrati (22%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

355 kcal, 14g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



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



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

250 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

730 kcal, 41g proteine, 36g carboidrati netti, 44g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
322 kcal



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

Cena

665 kcal, 36g proteine, 52g carboidrati netti, 24g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh
554 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Giorno 7

2235 kcal ● 198g proteine (35%) ● 92g grassi (37%) ● 132g carboidrati (24%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

355 kcal, 14g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



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



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

250 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

745 kcal, 81g proteine, 47g carboidrati netti, 25g grassi



Alette di seitan al teriyaki
10 oz di seitan- 743 kcal

Cena

670 kcal, 44g proteine, 49g carboidrati netti, 29g grassi



Gyro di seitan
1 gyro/i- 385 kcal



Insalata Caprese
284 kcal

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)
- chips di platano
2 oz (57g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
6 grande (300g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (208g)
- formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)
- formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)
- burro
2 cucchiaino (9g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (73mL)
- condimento per insalata
6 oz (172mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
- maionese vegana
4 cucchiaino (60g)
- vinaigrette balsamica
2 oz (60mL)

Altro

- lievito nutrizionale
1/3 oz (9g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (298g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- farina di mandorle
2 cucchiaino (14g)
- salsa teriyaki
5 cucchiaino (75mL)
- tzatziki
1 1/2 cucchiaino (21g)

Verdure e prodotti vegetali

Cereali e pasta

- seitan
1 1/2 lbs (699g)
- riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 3/4 avocado (553g)
- succo di limone
3 cucchiaino (45mL)
- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Bevande

- polvere proteica
15 2/3 oz (446g)
- acqua
15 1/3 tazza(e) (3633mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- fagioli rossi
1 lattina (448g)
- burro di arachidi
1/4 lbs (97g)
- tempeh
1 lbs (454g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
- fagioli rifritti
1 tazza (242g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco
4 pizzico (1g)
- dijon
1 cucchiaino (15g)
- miscela per taco
2 cucchiaino (17g)
- basilico fresco
1/2 oz (15g)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- origano secco
1 1/2 pizzico, foglie (0g)

- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
- pomodori
9 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1146g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (439g)
- cipolla
1 1/2 piccolo (105g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- carote
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)
- lattuga romana (romaine)
1 1/2 cuori (750g)
- cipolla rossa
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (59g)
- funghi
3 oz (85g)

- cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
3 oz (85g)
- mandorle
3/4 tazza, intera (101g)
- burro di mandorle
4 cucchiaio (63g)

Prodotti da forno

- pane
14 2/3 oz (416g)
- pane pita
1 pita, media (Ø 12,5 cm) (50g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.
-

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 2 pasti:

burro di mandorle
4 cucchiaio (63g)
farina di mandorle
2 cucchiaio (14g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di fagioli misti

444 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 39g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aneto secco
2 pizzico (0g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
fagioli rossi, sciacquato e scolato
1/2 lattina (224g)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
fagioli rossi, sciacquato e scolato
1 lattina (448g)
cetriolo, tritato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preparare il condimento mescolando olio d'oliva, succo di limone, aglio e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Mettere da parte.
2. In una ciotola capiente, unire ceci, fagioli rossi, cipolla, cetriolo e aneto.
3. Versare il condimento sul mix di legumi e mescolare per amalgamare. Servire.

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

carote, pelate e grattugiate o affettate

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzata

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

cetriolo, affettato o a dadini

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

carote, pelate e grattugiate o affettate

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzata

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

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

cipolla rossa, affettato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Patty melt

1 panino/i - 500 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
maionese vegana
2 cucchiaino (30g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
dijon
1 cucchiaino (15g)
maionese vegana
4 cucchiaino (60g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
5. Taglia a metà e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal ● 19g proteine ● 23g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
2 2/3 oz (76g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
2 2/3 cucchiaino (40mL)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino, tritato (7g)
mozzarella fresca, a fette
1/3 lbs (151g)
pomodori, a fette
2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(364g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Alette di seitan al teriyaki

10 oz di seitan - 743 kcal ● 81g proteine ● 25g grassi ● 47g carboidrati ● 2g fibre



Dà 10 oz di seitan porzioni

seitan
10 oz (284g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
salsa teriyaki
5 cucchiaio (75mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di platano

151 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano
2 oz (57g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Toast con avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
seitan, sbriciolato o affettato
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
24 pomodorini (408g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (65g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Ciotola insalata taco con tempeh

554 kcal ● 34g proteine ● 24g grassi ● 27g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
miscela per taco
1 cucchiaio (9g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
miscela per taco
2 cucchiaio (17g)
insalata mista
1 tazza (30g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)
fagioli rifritti
1 tazza (242g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
avocado, tagliato a cubetti
1 avocado (201g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Gyro di seitan

1 gyro/i - 385 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 gyro/i porzioni

pane pita

1 pita, media (Ø 12,5 cm) (50g)

cipolla rossa

2 fetta, sottile (18g)

tzatziki

1 1/2 cucchiaino (21g)

olio

1/2 cucchiaino (7mL)

origano secco

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

cumino macinato

1/3 cucchiaino (1g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/8 cetriolo (21 cm) (25g)

seitan, tagliato a fette sottili

2 2/3 oz (76g)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/3 pomodoro roma (27g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il seitan e cuoci fino a quando è croccante in alcune parti, circa 4-6 minuti. Condisci con origano, cumino, sale e pepe e cuoci, mescolando frequentemente, fino a quando le spezie sono fragranti, circa 1 minuto.
2. Farcia le pita con seitan, cetriolo, cipolla e pomodoro. Irrora con tzatziki. Piega e servire.

Insalata Caprese

284 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



mozzarella fresca

2 oz (57g)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

basilico fresco

1/3 tazza di foglie intere (8g)

vinaigrette balsamica

4 cucchiaino (20mL)

pomodori, tagliato a metà

2/3 tazza di pomodorini (99g)

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.

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.
-