

Dieta - Menu della dieta vegetariana low carb da 2300 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 2275 kcal ● 162g proteine (28%) ● 103g grassi (41%) ● 137g carboidrati (24%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

335 kcal, 14g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



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



Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

270 kcal, 33g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

695 kcal, 33g proteine, 34g carboidrati netti, 43g grassi



Lenticchie
116 kcal



Panino tostato con formaggio e pesto
1/2 panino(i)- 279 kcal



Semi di girasole
301 kcal

Cena

755 kcal, 34g proteine, 66g carboidrati netti, 31g grassi



Panino con polpette vegane
1 panino/i- 468 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Giorno 2

2229 kcal ● 164g proteine (29%) ● 106g grassi (43%) ● 126g carboidrati (23%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

335 kcal, 14g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

270 kcal, 33g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte)

258 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

695 kcal, 33g proteine, 34g carboidrati netti, 43g grassi



Lenticchie

116 kcal



Panino tostato con formaggio e pesto

1/2 panino(i)- 279 kcal



Semi di girasole

301 kcal

Cena

710 kcal, 36g proteine, 55g carboidrati netti, 34g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2233 kcal ● 169g proteine (30%) ● 98g grassi (39%) ● 142g carboidrati (25%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

335 kcal, 14g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



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



Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

270 kcal, 33g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

700 kcal, 39g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
438 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

710 kcal, 36g proteine, 55g carboidrati netti, 34g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode
260 kcal



Pistacchi
188 kcal

Giorno 4

2318 kcal ● 168g proteine (29%) ● 118g grassi (46%) ● 110g carboidrati (19%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

440 kcal, 15g proteine, 12g carboidrati netti, 34g grassi



Sedano con burro di arachidi
327 kcal



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

Snack

245 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



More
3/4 tazza(e)- 52 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

700 kcal, 39g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
438 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

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



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 5

2277 kcal ● 153g proteine (27%) ● 125g grassi (49%) ● 105g carboidrati (18%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

440 kcal, 15g proteine, 12g carboidrati netti, 34g grassi



Sedano con burro di arachidi
327 kcal



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

Snack

245 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



More
3/4 tazza(e)- 52 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

660 kcal, 23g proteine, 45g carboidrati netti, 41g grassi



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese
10 2/3 foglie di lattuga- 495 kcal

Cena

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



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 6

2284 kcal ● 178g proteine (31%) ● 99g grassi (39%) ● 128g carboidrati (22%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

310 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 16g grassi



Fragole

1 1/2 tazza(e)- 78 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

735 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 39g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

487 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s)- 110 kcal

Snack

245 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt e cetriolo

132 kcal

Cena

775 kcal, 54g proteine, 49g carboidrati netti, 31g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Farro

1/2 tazze, cotte- 185 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2284 kcal ● 178g proteine (31%) ● 99g grassi (39%) ● 128g carboidrati (22%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

310 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 16g grassi



Fragole

1 1/2 tazza(e)- 78 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

735 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 39g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

487 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s)- 110 kcal

Snack

245 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt e cetriolo

132 kcal

Cena

775 kcal, 54g proteine, 49g carboidrati netti, 31g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Farro

1/2 tazze, cotte- 185 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
6 1/2 oz (182g)
- semi di girasole
3 1/3 oz (94g)
- semi di zucca tostati, non salati
2 cucchiaio (15g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)

Dolci

- zucchero
1 1/2 cucchiaio (20g)
- miele
1 1/2 cucchiaio (32g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cannella
1/2 cucchiaio (4g)
- sale
3/4 pizzico (1g)
- dijon
1 oz (33g)
- aneto secco
1 cucchiaino (1g)

Bevande

- acqua
21 tazza(e) (5008mL)
- polvere proteica
17 porzione (80 mL ciascuna) (527g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
11 grande (550g)
- latte intero
5 tazza(e) (1200mL)
- formaggio
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- burro
1/4 stecca (23g)

Altro

- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale
5 cucchiaino (6g)
- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- farro
1/2 tazza (104g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)
- salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
- aceto di mele
3 1/2 cucchiaio (3mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/2 avocado (528g)
- limone
5/8 piccolo (36g)
- succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
- more
1 1/2 tazza (216g)
- fragole
1 1/2 pinta (528g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
- burro di arachidi
6 cucchiaio (96g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (13mL)
- tofu compatto
6 2/3 oz (189g)
- tempeh
1 lbs (454g)

Prodotti da forno

- yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
- formaggio parmigiano
1/2 oz (15g)
- formaggio di capra
4 oz (113g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (96mL)
- olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)

Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo
12 gambo medio (19–20 cm) (480g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
9 1/2 oz (266g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (438g)
- lattuga romana (romaine)
3/8 testa (252g)
- broccoli
4 tazza, tritata (364g)
- cavolini di Bruxelles
3 tazza, grattugiata (150g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
- aglio
1 1/3 spicchio(i) (4g)
- zenzero fresco
4 cucchiaino (8g)

- pane
6 fetta (192g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)

Cereali e pasta

- seitan
3/4 lbs (340g)
- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)
4 cucchiaino (20g)
zucchero
1/2 cucchiaino (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)
zucchero
1 1/2 cucchiaino (20g)
cannella
1/2 cucchiaino (4g)
acqua
1 tazza(e) (267mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

327 kcal ● 12g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
burro di arachidi
6 cucchiaio (96g)

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

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 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fragole

1 1/2 tazza(e) - 78 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fragole

1 1/2 tazza, intera (216g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole

3 tazza, intera (432g)

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.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Panino tostato con formaggio e pesto

1/2 panino(i) - 279 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
pomodori
1 fetta/e sottili/piccole (15g)
burro, ammorbidito
1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)
formaggio
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
burro, ammorbidito
1 cucchiaino (14g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

Semi di girasole

301 kcal ● 14g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 2/3 oz (47g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (94g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

438 kcal ● 11g proteine ● 29g grassi ● 24g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 1/4 cucchiaino, a fettine (15g)
miele
3/4 cucchiaino (16g)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
dijon
3/4 cucchiaino (11g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaino (2g)
broccoli, tritato
1 1/2 tazza, tritata (137g)
cavoletti di Bruxelles, tagliato a fette
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/4 tazza, a fettine (30g)
miele
1 1/2 cucchiaino (32g)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
broccoli, tritato
3 tazza, tritata (273g)
cavoletti di Bruxelles, tagliato a fette
3 tazza, grattugiata (150g)

1. Prepara il condimento mescolando olio d'oliva, senape di Digione, miele, aceto di mele e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Mescola cavoletti di Bruxelles, broccoli e mandorle in una ciotola. Cospargi con parmigiano e irrori con il condimento. Servire.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

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.

Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese

10 2/3 foglie di lattuga - 495 kcal ● 19g proteine ● 41g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Dà 10 2/3 foglie di lattuga porzioni

mandorle

4 cucchiaino, a fettine (9g)

aceto di mele

2 cucchiaino (1mL)

salsa di soia (tamari)

2 2/3 cucchiaino (13mL)

lattuga romana (romaine)

10 2/3 foglia interna (64g)

olio

2 cucchiaino (30mL)

aglio, tritato finemente

1 1/3 spicchio(i) (4g)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

tofu compatto, tamponato e sbriciolato

6 2/3 oz (189g)

zenzero fresco, pelato e tritato

finemente

4 cucchiaino (8g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu, condisci con sale e pepe e cuoci fino a doratura in alcuni punti, circa 5-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto e pulisci la padella.
2. Aggiungi il restante olio nella stessa padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio, lo zenzero e le mandorle, mescolando frequentemente finché l'aglio non è profumato e le mandorle non sono tostate, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi l'aceto di mele, la salsa di soia e l'acqua, e cuoci finché il composto non si addensa leggermente, circa 2-3 minuti.
4. Rimetti il tofu nella padella e mescola per ricoprirlo bene.
5. Distribuisci il composto di tofu nelle foglie di lattuga e servi.

Pranzo 4 [🔗](#)

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.

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

487 kcal ● 17g proteine ● 29g grassi ● 28g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
burro
1 cucchiaino (5g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
4 medio (3,2 cm diam.) (48g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
burro
2 cucchiaino (9g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
8 medio (3,2 cm diam.) (96g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)
condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
4 pizzico (1g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aneto secco
1 cucchiaino (1g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

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.

More

3/4 tazza(e) - 52 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

more
3/4 tazza (108g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 1/2 tazza (216g)

1. Sciacqua le more e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt e cetriolo

132 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.
-

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.
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.
Servire.

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal ● 21g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
2 tazza grattugiata (94g)
uova
2 grande (100g)
broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
dijon
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
semi di zucca tostati, non salati
1 cucchiaio (7g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
4 tazza grattugiata (188g)
uova
4 grande (200g)
broccoli
1 tazza, tritata (91g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
dijon
2 cucchiaino (10g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (10g)
semi di zucca tostati, non salati
2 cucchiaio (15g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.
-

Farro

1/2 tazze, cotte - 185 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

farro
4 cucchiaino (52g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 2 pasti:

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.
-

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.
-