

# Dieta - Menu dieta vegetariana low carb da 2400 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** 2411 kcal ● 173g proteine (29%) ● 115g grassi (43%) ● 130g carboidrati (22%) ● 40g fibre (7%)

## Colazione

360 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



**Cavolo riccio saltato**  
61 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
95 kcal



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

## Snack

340 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 117 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

## Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Pranzo

685 kcal, 39g proteine, 52g carboidrati netti, 28g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
437 kcal



**Insalata Caprese**  
249 kcal

## Cena

755 kcal, 34g proteine, 57g carboidrati netti, 36g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
257 kcal



**Patty melt**  
1 panino/i- 500 kcal

## Giorno 2

2393 kcal ● 160g proteine (27%) ● 126g grassi (47%) ● 124g carboidrati (21%) ● 31g fibre (5%)

### Colazione

360 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



**Cavolo riccio saltato**  
61 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
95 kcal



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

### Snack

340 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 117 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

725 kcal, 29g proteine, 68g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata croccante di tofu in stile asiatico**  
587 kcal



**Mirtilli rossi secchi**  
1/4 tazza- 136 kcal

### Cena

700 kcal, 31g proteine, 35g carboidrati netti, 43g grassi



**Zoodles al sesamo e burro di arachidi**  
588 kcal



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal

## Giorno 3

2438 kcal ● 149g proteine (24%) ● 120g grassi (44%) ● 146g carboidrati (24%) ● 43g fibre (7%)

### Colazione

415 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 23g grassi



**Toast con avocado**  
2 fetta(e)- 336 kcal



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal

### Snack

325 kcal, 13g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



**Formiche sul tronco**  
92 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

725 kcal, 29g proteine, 68g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata croccante di tofu in stile asiatico**  
587 kcal



**Mirtilli rossi secchi**  
1/4 tazza- 136 kcal

### Cena

700 kcal, 31g proteine, 35g carboidrati netti, 43g grassi



**Zoodles al sesamo e burro di arachidi**  
588 kcal



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal

## Giorno 4

2334 kcal ● 167g proteine (29%) ● 103g grassi (40%) ● 144g carboidrati (25%) ● 42g fibre (7%)

### Colazione

415 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 23g grassi



**Toast con avocado**  
2 fetta(e)- 336 kcal



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal

### Snack

325 kcal, 13g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



**Formiche sul tronco**  
92 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

645 kcal, 35g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi



**Panino da tavola**  
2 panino(i)- 154 kcal



**Parmigiana di tofu**  
1 tofu planks- 349 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1 1/3 tazza(e)- 143 kcal

### Cena

675 kcal, 43g proteine, 56g carboidrati netti, 23g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Purè di patate istantaneo**  
207 kcal



**Barbabietole**  
1 barbabietole- 24 kcal

## Giorno 5

2460 kcal ● 162g proteine (26%) ● 119g grassi (44%) ● 135g carboidrati (22%) ● 49g fibre (8%)

### Colazione

415 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 23g grassi



**Toast con avocado**  
2 fetta(e)- 336 kcal



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal

### Snack

325 kcal, 13g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



**Formiche sul tronco**  
92 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

770 kcal, 30g proteine, 35g carboidrati netti, 51g grassi



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



**Panino con insalata di uova**  
1 panino(i)- 542 kcal

### Cena

675 kcal, 43g proteine, 56g carboidrati netti, 23g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Purè di patate istantaneo**  
207 kcal



**Barbabietole**  
1 barbabietole- 24 kcal

## Giorno 6

2355 kcal ● 147g proteine (25%) ● 145g grassi (55%) ● 82g carboidrati (14%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

340 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 23g grassi



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Stracciatella broccoli e cheddar**  
228 kcal

### Snack

265 kcal, 4g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Cioccolato fondente**  
4 quadretto(i)- 239 kcal

### Pranzo

770 kcal, 30g proteine, 35g carboidrati netti, 51g grassi



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



**Panino con insalata di uova**  
1 panino(i)- 542 kcal

### Cena

705 kcal, 34g proteine, 14g carboidrati netti, 53g grassi



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
589 kcal



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

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 7

2363 kcal ● 169g proteine (29%) ● 125g grassi (48%) ● 99g carboidrati (17%) ● 40g fibre (7%)

### Colazione

340 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 23g grassi



#### Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



#### Stracciatella broccoli e cheddar

228 kcal

### Pranzo

780 kcal, 51g proteine, 53g carboidrati netti, 31g grassi



#### Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh- 434 kcal



#### Lenticchie

231 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal

### Snack

265 kcal, 4g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



#### Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



#### Cioccolato fondente

4 quadretto(i)- 239 kcal

### Cena

705 kcal, 34g proteine, 14g carboidrati netti, 53g grassi



#### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

589 kcal



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)  
2/3 lbs (313g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
5 barbabietta(e) (250g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (125g)
- aglio  
3 1/2 spicchio (11g)
- pomodori  
9 1/4 cucchiaino di pomodorini (87g)
- cipollotti  
4 cucchiaino, affettato (32g)
- zucchine  
4 medio (784g)
- carote  
3 1/2 medio (214g)
- cavolo  
4 1/2 tazza, grattugiata (315g)
- sedano crudo  
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
- miscela per purè istantaneo  
4 oz (113g)
- broccoli  
3/4 lbs (358g)
- zenzero fresco  
1 cucchiaino (6g)

## Grassi e oli

- olio  
1/3 lbs (171mL)
- vinaigrette balsamica  
2 2/3 cucchiaino (40mL)
- maionese vegana  
2 cucchiaino (30g)
- maionese  
4 cucchiaino (60mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
18 1/2 medio (814g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- mozzarella fresca  
1 3/4 oz (50g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- semi di sesamo  
5 cucchiaino (15g)
- semi di chia  
2 cucchiaino (9g)
- semi di zucca tostati, non salati  
3/4 tazza (89g)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
19 tazza(e) (4463mL)

## Altro

- insalata mista  
7/8 confezione (155 g) (135g)
- hamburger vegetariano  
1 polpetta (71g)
- mix per insalata di cavolo  
2 tazza (180g)
- olio di sesamo  
1 cucchiaino (15mL)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (8g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
2 1/4 tazza, pronta (383g)

## Prodotti da forno

- pane  
13 1/2 oz (384g)
- Panino  
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)  
(56g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola  
1/2 lattina/e (220g)
- tofu compatto  
2 1/3 lbs (1063g)
- burro di arachidi  
1/2 lbs (228g)
- salsa di soia (tamari)  
1/2 lbs (185mL)

- latte intero  
3 tazza(e) (720mL)
- mozzarella grattugiata  
1 oz (28g)
- formaggio cheddar  
2 2/3 cucchiaino, grattugiato (19g)
- albume d'uovo  
2 grande (66g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/8 oz (2g)
- dijon  
1/2 cucchiaino (8g)
- paprika  
4 1/2 g (4g)
- Timo fresco  
2 pizzico (0g)
- basilico fresco  
1/4 tazza di foglie intere (7g)
- pepe nero  
2 pizzico (0g)
- senape gialla  
4 pizzico o 1 bustina (3g)

### Snack

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

- arachidi tostate  
2 1/4 oz (64g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- lenticchie crude  
1/3 tazza (64g)

### Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
2 fl oz (60mL)
- mirtilli rossi essiccati  
1/2 tazza (80g)
- uvetta  
3/4 scatola mini (15 g) (11g)
- fragole  
3 tazza, intera (432g)
- avocado  
2 3/4 avocado (553g)
- limone  
1 1/4 piccolo (73g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (8mL)

### Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
6 cucchiaino (64g)
- amido di mais  
1/2 cucchiaino (4g)

### Zuppe, salse e sughi

- salsa per pizza  
1 1/2 cucchiaino (24g)

### Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
8 quadrato/i (80g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

2 tazza, tritata (80g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

### Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**uova**

1 grande (50g)

**foglie di cavolo riccio (kale)**

4 cucchiaio, tritata (10g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**uova**

2 grande (100g)

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1/2 tazza, tritata (20g)

**sale**

1 pizzico (0g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

### 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1 1/2 avocado (302g)

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

### 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### Stracciatella broccoli e cheddar

228 kcal ● 14g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**formaggio cheddar**  
4 cucchiaino, grattugiato (9g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**albume d'uovo**  
1 grande (33g)  
**broccoli, tritato**  
1/3 gambo (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**formaggio cheddar**  
2 2/3 cucchiaino, grattugiato (19g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**albume d'uovo**  
2 grande (66g)  
**broccoli, tritato**  
2/3 gambo (101g)

1. Sbatti uova e albumi in una ciotola con un po' di sale e pepe.
  2. Aggiungi circa 1/3 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i broccoli e cuoci per circa 4 minuti fino a quando sono teneri ma ancora sodi. Trasferisci i broccoli su un piatto e metti da parte.
  3. Pulisci la padella. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e mettila a fuoco basso. Versa le uova e mescola delicatamente per strapazzare fino a quando si formano i primi grumi, circa 1-2 minuti.
  4. Aggiungi i broccoli e il cheddar. Continua a cuocere fino a quando le uova non sono più liquide. Servi.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**paprika**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**Timo fresco**  
2 pizzico (0g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (220g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**tofu compatto, scolato e tagliato a dadini**  
1/4 lbs (99g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio (2g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

### Insalata Caprese

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



**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 cucchiaio di pomodorini (87g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata croccante di tofu in stile asiatico

587 kcal ● 29g proteine ● 32g grassi ● 37g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**olio di sesamo**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**quinoa, cruda**  
3 cucchiaino (32g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**arachidi tostate**  
1 1/2 cucchiaino (14g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaino (15mL)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (15mL)  
**tofu compatto, scolato**  
6 oz (170g)  
**carote, tagliato a bastoncini**  
3/4 medio (46g)  
**cavolo, sminuzzato**  
2 1/4 tazza, grattugiata (158g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio di sesamo**  
1 cucchiaino (15mL)  
**quinoa, cruda**  
6 cucchiaino (64g)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (32g)  
**arachidi tostate**  
3 cucchiaino (27g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (30mL)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (30mL)  
**tofu compatto, scolato**  
3/4 lbs (340g)  
**carote, tagliato a bastoncini**  
1 1/2 medio (92g)  
**cavolo, sminuzzato**  
4 1/2 tazza, grattugiata (315g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una piccola ciotola, prepara la salsa mescolando il burro di arachidi, la salsa di soia, il succo di lime e un po' di sale a piacere. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario per renderla meno densa. Metti da parte.
3. Avvolgi il tofu in alcuni fogli di carta assorbente e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglia il tofu a cubetti.
4. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio-basso e aggiungi i cubetti di tofu. Friggi per circa 5-7 minuti, girandoli occasionalmente, fino a quando il tofu è dorato e croccante all'esterno. Togli dal fuoco e metti da parte.
5. Mescola cavolo, quinoa, carote, arachidi e tofu in una ciotola. Condisci con la salsa di arachidi. Servi.

### Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli rossi essiccati**  
4 cucchiaino (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli rossi essiccati**  
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

#### Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

### Parmigiana di tofu

1 tofu planks - 349 kcal ● 25g proteine ● 22g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tofu planks porzioni

#### lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

#### amido di mais

1/2 cucchiaio (4g)

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### salsa per pizza

1 1/2 cucchiaio (24g)

#### mozzarella grattugiata

1 oz (28g)

#### tofu compatto, asciugato tamponando

1/2 lbs (198g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

### Broccoli arrostiti con lievito alimentare

1 1/3 tazza(e) - 143 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

**broccoli**

1 1/3 tazza, tritata (121g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**lievito nutrizionale**

2 cucchiaino (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostitiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 mazzo (85g)

**avocado, tritato**

1/2 avocado (101g)

**limone, spremuto**

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 mazzo (170g)

**avocado, tritato**

1 avocado (201g)

**limone, spremuto**

1 piccolo (58g)

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.

### Panino con insalata di uova

1 panino(i) - 542 kcal ● 25g proteine ● 36g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 medio (132g)  
**maionese**  
2 cucchiaino (30mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**paprika**  
1 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
2 pizzico o 1 bustina (1g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
6 medio (264g)  
**maionese**  
4 cucchiaino (60mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**paprika**  
2 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
4 pizzico o 1 bustina (3g)  
**cipolla, tritato**  
1/2 piccolo (35g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

---

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Tempeh al burro di arachidi

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



Dà 4 oz di tempeh porzioni

**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)

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.

---

## Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**

1 1/3 tazza(e) (316mL)

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**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.

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/4 mazzo (43g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)  
**limone, spremuto**  
1/4 piccolo (15g)

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

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Noci

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



Per singolo pasto:

**noci**  
2 2/3 cucchiaino, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

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 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Formiche sul tronco

92 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**uvetta**  
1/4 scatola mini (15 g) (4g)  
**burro di arachidi**  
3/4 cucchiaino (12g)  
**sedano crudo, rifilato**  
1/2 gambo medio (19-20 cm) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

**uvetta**  
3/4 scatola mini (15 g) (11g)  
**burro di arachidi**  
2 1/4 cucchiaino (36g)  
**sedano crudo, rifilato**  
1 1/2 gambo medio (19-20 cm) (60g)

1. Taglia i gambi di sedano a metà. Spalma con burro di arachidi. Cospargi con uvetta.

### Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:

**fragole**  
3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

---

### Cioccolato fondente

4 quadretto(i) - 239 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
4 quadrato/i (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
8 quadrato/i (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### vinaigrette balsamica

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### edamame, surgelato, sgusciato

3/4 tazza (89g)

#### Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

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.

### Patty melt

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



Dà 1 panino/i porzioni

#### 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)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Zoodles al sesamo e burro di arachidi

588 kcal ● 25g proteine ● 37g grassi ● 26g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**mix per insalata di cavolo**  
1 tazza (90g)  
**burro di arachidi**  
4 cucchiaio (64g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaio (30mL)  
**semi di sesamo**  
1 cucchiaino (3g)  
**cipollotti**  
2 cucchiaio, affettato (16g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**semi di chia**  
1 cucchiaino (5g)  
**zucchine, tagliato a spirale**  
2 medio (392g)

Per tutti i 2 pasti:

**mix per insalata di cavolo**  
2 tazza (180g)  
**burro di arachidi**  
1/2 tazza (128g)  
**salsa di soia (tamari)**  
4 cucchiaio (60mL)  
**semi di sesamo**  
2 cucchiaino (6g)  
**cipollotti**  
4 cucchiaio, affettato (32g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**semi di chia**  
2 cucchiaino (9g)  
**zucchine, tagliato a spirale**  
4 medio (784g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). Servire.

### 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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)

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.

### Purè di patate istantaneo

207 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 40g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**miscela per purè istantaneo**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela per purè istantaneo**  
4 oz (113g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

### Barbabietole

1 barbabietole - 24 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
1 barbabietta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
2 barbabietta(e) (100g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

589 kcal ● 30g proteine ● 44g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

#### broccoli

3/4 tazza, tritata (68g)

#### cavolfiore "riso" surgelato

1 tazza, pronta (191g)

#### salsa di soia (tamari)

3 cucchiaino (45mL)

#### olio

2 1/4 cucchiaino (34mL)

#### semi di sesamo

1/2 cucchiaino (5g)

#### aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio (5g)

#### zenzero fresco, tritato finemente

1/2 cucchiaino (3g)

#### tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

#### broccoli

1 1/2 tazza, tritata (137g)

#### cavolfiore "riso" surgelato

2 1/4 tazza, pronta (383g)

#### salsa di soia (tamari)

6 cucchiaino (90mL)

#### olio

1/4 tazza (68mL)

#### semi di sesamo

1 cucchiaino (9g)

#### aglio, tritato finemente

3 spicchio (9g)

#### zenzero fresco, tritato finemente

1 cucchiaino (6g)

#### tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

15 oz (425g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone. In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati. Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola. Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita. In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte. Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito. Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### arachidi tostate

2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

#### arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(78g)

**acqua**

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(543g)

**acqua**

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-