

# Dieta - Menù dieta vegetariana low-carb da 2500 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** 2470 kcal ● 167g proteine (27%) ● 112g grassi (41%) ● 156g carboidrati (25%) ● 44g fibre (7%)

## Colazione

340 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



### Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



### Uva

131 kcal

## Snack

305 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



### Frullato proteico (latte)

258 kcal



### Lampone

2/3 tazza(s)- 48 kcal

## Pranzo

770 kcal, 26g proteine, 55g carboidrati netti, 44g grassi



### Patty melt

1 panino/i- 500 kcal



### Insalata mista semplice

271 kcal

## Cena

780 kcal, 27g proteine, 60g carboidrati netti, 42g grassi



### Patatine fritte al forno

386 kcal



### Tofu cajun

236 kcal



### Piselli sugar snap al burro

161 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 2

2467 kcal ● 213g proteine (35%) ● 101g grassi (37%) ● 146g carboidrati (24%) ● 31g fibre (5%)

### Colazione

340 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**Uva**  
131 kcal

### Snack

305 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal



**Lampone**  
2/3 tazza(s)- 48 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

735 kcal, 50g proteine, 47g carboidrati netti, 36g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Satay di chik'n con salsa di arachidi**  
5 spiedini- 583 kcal

### Cena

815 kcal, 50g proteine, 57g carboidrati netti, 39g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
480 kcal



**Latte**  
2 1/4 tazza(e)- 335 kcal

## Giorno 3

2540 kcal ● 163g proteine (26%) ● 141g grassi (50%) ● 118g carboidrati (19%) ● 38g fibre (6%)

### Colazione

385 kcal, 13g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



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



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Waffle con burro di arachidi**  
1 waffle- 201 kcal

### Snack

340 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



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



**Cioccolato fondente**  
3 quadretto(i)- 180 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

735 kcal, 50g proteine, 47g carboidrati netti, 36g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Satay di chik'n con salsa di arachidi**  
5 spiedini- 583 kcal

### Cena

805 kcal, 30g proteine, 21g carboidrati netti, 61g grassi



**Tofu in crosta di noci**  
659 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
147 kcal

## Giorno 4

2549 kcal ● 185g proteine (29%) ● 122g grassi (43%) ● 139g carboidrati (22%) ● 38g fibre (6%)

### Colazione

385 kcal, 13g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



#### Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



#### Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



#### Waffle con burro di arachidi

1 waffle- 201 kcal

### Snack

340 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



#### Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



#### Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal



#### Semi di girasole

135 kcal

### Pranzo

815 kcal, 38g proteine, 39g carboidrati netti, 53g grassi



#### Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i)- 813 kcal

### Cena

735 kcal, 65g proteine, 50g carboidrati netti, 25g grassi



#### Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



#### Piselli mangiatutto

82 kcal



#### Purè di patate fatto in casa

119 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 5

2491 kcal ● 197g proteine (32%) ● 112g grassi (41%) ● 142g carboidrati (23%) ● 31g fibre (5%)

### Colazione

395 kcal, 24g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



**Waffle e yogurt greco**  
2 waffle(i)- 237 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

270 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Lampone**  
3/4 tazza(s)- 54 kcal



**Cioccolato fondente e lamponi**  
69 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

815 kcal, 38g proteine, 39g carboidrati netti, 53g grassi



**Panino con insalata di uova**  
1 1/2 panino(i)- 813 kcal

### Cena

735 kcal, 65g proteine, 50g carboidrati netti, 25g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Piselli mangiatutto**  
82 kcal



**Purè di patate fatto in casa**  
119 kcal

## Giorno 6

2497 kcal ● 186g proteine (30%) ● 122g grassi (44%) ● 130g carboidrati (21%) ● 35g fibre (6%)

### Colazione

395 kcal, 24g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



**Waffle e yogurt greco**  
2 waffle(i)- 237 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Pranzo

745 kcal, 43g proteine, 40g carboidrati netti, 37g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
210 kcal



**Fagiolini al burro**  
245 kcal

### Snack

270 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Lampone**  
3/4 tazza(s)- 54 kcal



**Cioccolato fondente e lamponi**  
69 kcal

### Cena

810 kcal, 48g proteine, 37g carboidrati netti, 51g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
21 oz- 756 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1/2 tazza(e)- 54 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 7

2497 kcal ● 186g proteine (30%) ● 122g grassi (44%) ● 130g carboidrati (21%) ● 35g fibre (6%)

### Colazione

395 kcal, 24g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



**Waffle e yogurt greco**  
2 waffle(i)- 237 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Pranzo

745 kcal, 43g proteine, 40g carboidrati netti, 37g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
210 kcal



**Fagiolini al burro**  
245 kcal

### Snack

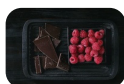
270 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Lampone**  
3/4 tazza(s)- 54 kcal



**Cioccolato fondente e lamponi**  
69 kcal

### Cena

810 kcal, 48g proteine, 37g carboidrati netti, 51g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
21 oz- 756 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1/2 tazza(e)- 54 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Prodotti da forno

- pane  
9 oz (256g)
- waffle surgelati  
8 waffles (280g)

## Altro

- hamburger vegetariano  
1 polpetta (71g)
- insalata mista  
6 tazza (180g)
- olio di sesamo  
5 cucchiaino (25mL)
- strisce vegane tipo pollo  
13 1/3 oz (378g)
- spiedino(i)  
10 spiedino/i (10g)
- miscela di erbe italiane  
4 pizzico (2g)
- salsiccia vegana  
5 salsiccia (500g)
- lievito nutrizionale  
1/2 cucchiaino (2g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- dijon  
1 1/2 cucchiaino (23g)
- condimento Cajun  
1/4 cucchiaino (2g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- sale  
1/4 oz (7g)
- paprika  
3 pizzico (2g)
- senape gialla  
1/4 cucchiaino o 1 bustina (4g)
- pepe al limone  
1/2 cucchiaino (3g)
- rosmarino, essiccato  
2 cucchiaino (2g)

## Grassi e oli

- maionese vegana  
2 cucchiaino (30g)
- olio  
1/4 lbs (103mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
9 tazza(e) (2141mL)
- uova  
22 1/2 medio (996g)
- burro  
1/4 tazza (59g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3/4 tazza (210g)

## Bevande

- polvere proteica  
19 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (605g)
- acqua  
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

## Frutta e succhi di frutta

- lamponi  
6 tazza (733g)
- uva  
4 1/2 tazza (414g)
- succo di frutta  
21 1/3 fl oz (640mL)
- succo di lime  
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- succo di limone  
1 cucchiaino (5mL)
- limone  
3 piccolo (174g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto  
3 1/2 lbs (1630g)
- burro di arachidi  
1/3 tazza (85g)
- briciole di burger vegetariano  
4 tazza (400g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
9 quadrato/i (90g)

## Prodotti a base di noci e semi

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

- condimento per insalata**  
1/2 tazza (107mL)
- maionese**  
1/2 tazza (120mL)
- olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

- noci**  
1/3 tazza, tritata (39g)

### **Cereali e pasta**

- amido di mais**  
6 cucchiaio (48g)

### **Verdure e prodotti vegetali**

- cipolla**  
1 1/4 piccolo (88g)
  - patate**  
1 2/3 lbs (764g)
  - piselli sugar snap surgelati**  
3 2/3 tazza (528g)
  - zenzero fresco**  
1 2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)
  - carote**  
3 1/2 medio (206g)
  - broccoli**  
2 tazza, tritata (182g)
  - aglio**  
2 spicchio(i) (6g)
  - lattuga romana (romaine)**  
3/4 cuori (375g)
  - pomodori**  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
  - patate dolci**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
  - Fagiolini verdi surgelati**  
3 1/3 tazza (403g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 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 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.

### Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
2 1/4 tazza (207g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
4 1/2 tazza (414g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.
- 

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
- 

### Waffle con burro di arachidi

1 waffle - 201 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**waffle surgelati**  
1 waffles (35g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**waffle surgelati**  
2 waffles (70g)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaio (32g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Spalma il burro di arachidi sui waffle. Facoltativamente, puoi tagliare il waffle a metà e trasformarlo in un panino con burro di arachidi. Servire.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Waffle e yogurt greco

2 waffle(i) - 237 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**waffle surgelati**  
2 waffles (70g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)

Per tutti i 3 pasti:

**waffle surgelati**  
6 waffles (210g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3/4 tazza (210g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nSpalma yogurt greco sopra i waffle. Opzionalmente puoi tagliare il waffle a metà e preparare un sandwich di waffle e yogurt greco. Servi.
- 

### Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

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

### 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.

### Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**

6 tazza (180g)

**condimento per insalata**

6 cucchiaino (90mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
10 2/3 fl oz (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
21 1/3 fl oz (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Satay di chik'n con salsa di arachidi

5 spiedini - 583 kcal ● 47g proteine ● 35g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
5 cucchiaino (27g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**olio di sesamo**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
6 2/3 oz (189g)  
**spiedino(i)**  
5 spiedino/i (5g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
5/6 pollice (cubo 2,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
1/4 tazza (53g)  
**succo di lime**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)  
**olio di sesamo**  
5 cucchiaino (25mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
13 1/3 oz (378g)  
**spiedino(i)**  
10 spiedino/i (10g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
1 2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i) - 813 kcal ● 38g proteine ● 53g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
4 1/2 medio (198g)  
**maionese**  
3 cucchiaio (45mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**paprika**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
3 pizzico o 1 bustina (2g)  
**cipolla, tritato**  
3/8 piccolo (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
9 medio (396g)  
**maionese**  
6 cucchiaio (90mL)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**pane**  
6 fetta (192g)  
**paprika**  
3 pizzico (2g)  
**senape gialla**  
1/4 cucchiaio o 1 bustina (4g)  
**cipolla, tritato**  
3/4 piccolo (53g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

## Patate dolci arrosto al rosmarino

210 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (1g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**rosmarino, essiccato**  
2 cucchiaino (2g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

## Fagiolini al burro

245 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
5 cucchiaino (23g)  
**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 2/3 tazza (202g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
1/4 tazza (45g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
3 1/3 tazza (403g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### 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 2 pasti:

**latte intero**

2 tazza(e) (480mL)

**polvere proteica**

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

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

### Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**

2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**

1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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

3 quadretto(i) - 180 kcal ● 2g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
3 quadrato/i (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
2 1/4 tazza (277g)

1. Lava i lamponi e servi.
- 

### Cioccolato fondente e lamponi

69 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
2 cucchiaino (15g)  
**cioccolato fondente, 70-85%**  
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
6 cucchiaino (46g)  
**cioccolato fondente, 70-85%**  
3 quadrato/i (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Patatine fritte al forno

386 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



**patate**

1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

---

### Tofu cajun

236 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



**condimento Cajun**

1/4 cucchiaio (2g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**

1/2 lbs (213g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

### Piselli sugar snap al burro

161 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



**pepe nero**

3/4 pizzico (0g)

**sale**

3/4 pizzico (0g)

**burro**

1 cucchiaio (14g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 tazza (144g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

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



#### 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)

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 arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

## Latte

2 1/4 tazza(e) - 335 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

#### latte intero

2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Tofu in crosta di noci

659 kcal ● 25g proteine ● 56g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**dijon**  
1 cucchiaino (15g)  
**noci**  
1/3 tazza, tritata (39g)  
**maionese**  
2 cucchiaino (30mL)  
**tofu compatto, scolato**  
1/2 lbs (227g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.  
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.  
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.  
In una piccola ciotola, mescolare la maionese, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.  
Con un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.  
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.  
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.  
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

---

## Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (17mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
3/4 cuori (375g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)  
**carote, affettato**  
3/8 medio (23g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
  2. Versa il condimento al momento di servire.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
4 salsiccia (400g)

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

### Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### 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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**amido di mais**

3 cucchiaio (24g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**pepe al limone**

1/4 cucchiaio (2g)

**limone, scorza grattugiata**

1 1/2 piccolo (87g)

**tofu compatto, asciugato**

**tamponando e tagliato a cubetti**

1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

**amido di mais**

6 cucchiaio (48g)

**olio**

3 cucchiaio (45mL)

**pepe al limone**

1/2 cucchiaio (3g)

**limone, scorza grattugiata**

3 piccolo (174g)

**tofu compatto, asciugato**

**tamponando e tagliato a cubetti**

2 1/2 lbs (1191g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

### Broccoli arrostiti con lievito alimentare

1/2 tazza(e) - 54 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**lievito nutrizionale**  
1/4 cucchiaino (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
1 tazza, tritata (91g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 cucchiaino (2g)

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

---

## 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.
-