

Dieta - Menu dieta vegetariana low carb da 2600 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

2514 kcal ● 194g proteine (31%) ● 149g grassi (54%) ● 66g carboidrati (11%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

400 kcal, 22g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di uova e avocado

399 kcal

Pranzo

775 kcal, 51g proteine, 18g carboidrati netti, 48g grassi



Tofu al forno

13 1/3 oz- 377 kcal



Spinaci saltati semplici

398 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 16g grassi



Sedano e salsa ranch

148 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

790 kcal, 46g proteine, 24g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata Caprese

107 kcal



Tofu piccante con arachidi e sriracha

682 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

2637 kcal ● 172g proteine (26%) ● 158g grassi (54%) ● 93g carboidrati (14%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

400 kcal, 22g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di uova e avocado

399 kcal

Pranzo

800 kcal, 40g proteine, 46g carboidrati netti, 46g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i)- 612 kcal



Pistacchi

188 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 16g grassi



Sedano e salsa ranch

148 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

890 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 65g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

2618 kcal ● 174g proteine (27%) ● 143g grassi (49%) ● 116g carboidrati (18%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

290 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi



Sedano con burro di arachidi

109 kcal



More

3/4 tazza(e)- 52 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

800 kcal, 40g proteine, 46g carboidrati netti, 46g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i)- 612 kcal



Pistacchi

188 kcal

Cena

890 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 65g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal

Giorno 4

2608 kcal ● 191g proteine (29%) ● 136g grassi (47%) ● 117g carboidrati (18%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

290 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi



Sedano con burro di arachidi

109 kcal



More

3/4 tazza(e)- 52 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

875 kcal, 37g proteine, 11g carboidrati netti, 71g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Tacos di formaggio e guacamole

4 taco/i- 700 kcal

Cena

805 kcal, 53g proteine, 59g carboidrati netti, 33g grassi



Saltato di tempeh e funghi

443 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal

Giorno 5

2582 kcal ● 183g proteine (28%) ● 118g grassi (41%) ● 151g carboidrati (23%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

290 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



More
3/4 tazza(e)- 52 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

845 kcal, 29g proteine, 44g carboidrati netti, 53g grassi



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra
731 kcal



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

Cena

805 kcal, 53g proteine, 59g carboidrati netti, 33g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal

Giorno 6

2580 kcal ● 180g proteine (28%) ● 119g grassi (42%) ● 151g carboidrati (23%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

385 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
124 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Snack

285 kcal, 22g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



Parfait con more e granola
287 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

845 kcal, 29g proteine, 44g carboidrati netti, 53g grassi



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra
731 kcal



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

Cena

790 kcal, 53g proteine, 49g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata Caprese
71 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal

Giorno 7

2549 kcal ● 189g proteine (30%) ● 107g grassi (38%) ● 154g carboidrati (24%) ● 54g fibre (8%)

Colazione

385 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
124 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Snack

285 kcal, 22g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



Parfait con more e granola
287 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, 48g carboidrati netti, 41g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
7 oz di tofu- 377 kcal



Cavolo collard all'aglio
438 kcal

Cena

790 kcal, 53g proteine, 49g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata Caprese
71 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
6 1/2 oz (155mL)
- tofu extra sodo
13 1/3 oz (378g)
- burro di arachidi
1/2 tazza (112g)
- tofu compatto
2 lbs (931g)
- fagioli neri
1/2 tazza (120g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (64g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
10 1/2 g (11g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- semi di zucca tostate, non salati
1/2 tazza (59g)

Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco
5/6 fette (Ø 2,5 cm) (2g)
- spinaci freschi
18 tazza(e) (540g)
- aglio
9 1/2 spicchio(i) (29g)
- sedano crudo
9 gambo medio (19–20 cm) (360g)
- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (694g)
- funghi
9 1/2 oz (268g)
- peperone
1 grande (164g)
- carote
3 medio (183g)
- broccoli
3 tazza, tritata (273g)
- patate
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
22 oz (624g)

Spezie ed erbe aromatiche

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- insalata mista
2 1/2 confezione (155 g) (375g)
- salsa sriracha
2 cucchiaino (30g)
- guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- olio di sesamo
1/2 cucchiaino (8mL)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
18 tazza(e) (4226mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/2 avocado (703g)
- more
3 tazza (414g)
- fragole
12 medio (3,2 cm diam.) (144g)
- nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
- arancia
1/4 frutto (Ø 7.3 cm) (35g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
14 grande (700g)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (220g)
- formaggio
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
- burro
3 cucchiaino (41g)
- formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
- formaggio di capra
3 oz (85g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/4 tazza (350g)
- formaggio parmigiano
2 cucchiaino (10g)

- pepe nero**
4 pizzico, macinato (1g)
- sale**
1 cucchiaino (5g)
- aglio in polvere**
2 cucchiaino (6g)
- basilico fresco**
1/2 oz (15g)
- rosmarino, essiccato**
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato**
4 cucchiaino (8g)
- zenzero in polvere**
4 pizzico (1g)

Grassi e oli

- olio d'oliva**
1 oz (35mL)
- condimento ranch**
4 cucchiaino (60mL)
- vinaigrette balsamica**
2 oz (62mL)
- olio**
2 3/4 oz (84mL)

Prodotti da forno

- pane**
1 1/4 lbs (576g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde**
4 cucchiaino (64g)

Cereali e pasta

- riso integrale**
1/2 tazza (95g)
- amido di mais**
1 1/2 cucchiaino (12g)

Cereali per la colazione

- granola**
10 cucchiaino (56g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1 torte (9g)

Dolci

- zucchero**
1 cucchiaino (13g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di uova e avocado

399 kcal ● 22g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
insalata mista
1 tazza (30g)
uova, sodo e raffreddato
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
avocado
1 avocado (201g)
insalata mista
2 tazza (60g)
uova, sodo e raffreddato
6 grande (300g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
burro
2 cucchiaio (27g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

124 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
pomodori, tagliato a metà
2 cucchiaio di pomodorini (19g)
aglio, tritato
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (10g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
aglio, tritato
4 pizzico (1g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu al forno

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteine ● 20g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

salsa di soia (tamari)
6 2/3 cucchiaio (100mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (8g)
tofu extra sodo
13 1/3 oz (378g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
5/6 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Spinaci saltati semplici

398 kcal ● 14g proteine ● 29g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
16 tazza(e) (480g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio (6g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i) - 612 kcal ● 34g proteine ● 32g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta(e) (96g)
formaggio
3/4 tazza, grattugiata (85g)
funghi
2 1/4 oz (64g)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta(e) (192g)
formaggio
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
funghi
1/4 lbs (128g)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)

1. Scaldi 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.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
3 cucchiaino (27g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

4 taco/i - 700 kcal ● 30g proteine ● 58g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre

Dà 4 taco/i porzioni

formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)



1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

731 kcal ● 25g proteine ● 44g grassi ● 42g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
formaggio di capra
1 1/2 oz (43g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
6 medio (3,2 cm diam.) (72g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
burro
1 cucchiaino (14g)
avocado, affettato
1 1/2 avocado (302g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
12 medio (3,2 cm diam.) (144g)

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 imburrato 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.

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu all'arancia e sesamo

7 oz di tofu - 377 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 7 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

zucchero

1 cucchiaio (13g)

salsa sriracha

1/2 cucchiaio (8g)

amido di mais

1 1/2 cucchiaio (12g)

semi di sesamo

1 cucchiaino (3g)

olio di sesamo

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

arancia, spremuto

1/4 frutto (Ø 7.3 cm) (35g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Cavolo collard all'aglio

438 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 25g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

22 oz (624g)

olio

4 cucchiaino (21mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

4 spicchio(i) (12g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Sedano e salsa ranch

148 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
2 cucchiaino (30mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a listarelle. Servi con la salsa ranch per intingere.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

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 3 pasti:

more
2 1/4 tazza (324g)

1. Sciacqua le more e servi.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Parfait con more e granola

287 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
10 cucchiaino (175g)
granola
5 cucchiaino (28g)
more, tritato grossolanamente
5 cucchiaino (45g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/4 tazza (350g)
granola
10 cucchiaino (56g)
more, tritato grossolanamente
10 cucchiaino (90g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
 2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata Caprese

107 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



mozzarella fresca
3/4 oz (21g)
insalata mista
1/4 confezione (155 g) (39g)
basilico fresco
2 cucchiaino di foglie intere (3g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)

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.

Tofu piccante con arachidi e sriracha

682 kcal ● 39g proteine ● 48g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tritato
2 spicchio (6g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tofu compatto
2 fetta(e) (168g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
salsa verde
2 cucchiaino (32g)
avocado, affettato
4 fette (100g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
4 cucchiaino (60g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu compatto
4 fetta(e) (336g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
insalata mista
6 tazza (180g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
salsa verde
4 cucchiaino (64g)
avocado, affettato
8 fette (200g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/2 tazza (120g)
pomodori, tritato
2 pomodoro roma (160g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale
4 cucchiaino (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
funghi, tritato
1 tazza, tritata (70g)
tempeh, affettato
4 oz (113g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale
1/2 tazza (95g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
funghi, tritato
2 tazza, tritata (140g)
tempeh, affettato
1/2 lbs (227g)
peperone, affettato
1 grande (164g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
3 oz (85g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (205g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
basilico fresco
3 cucchiaino, tritato (8g)
mozzarella fresca, a fette
6 oz (170g)
pomodori, a fette
2 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (410g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata Caprese

71 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1/2 oz (14g)
insalata mista
1/6 confezione (155 g) (26g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (2g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

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.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaio (15mL)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

carote, affettato

1 1/2 medio (92g)

broccoli, tritato

1 1/2 tazza, tritata (137g)

patate, tagliato a spicchi

1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1 1/2 salsiccia (150g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaio (30mL)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaio (5g)

carote, affettato

3 medio (183g)

broccoli, tritato

3 tazza, tritata (273g)

patate, tagliato a spicchi

3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

3 salsiccia (300g)

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

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.
-