

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 2685 kcal ● 202g proteine (30%) ● 132g grassi (44%) ● 128g carboidrati (19%) ● 45g fibre (7%)

## Colazione

410 kcal, 28g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



**Uova strapazzate in stile messicano**  
282 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

## Snack

335 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal

## Integratori proteici

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



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

## Pranzo

925 kcal, 47g proteine, 34g carboidrati netti, 60g grassi



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

## Cena

735 kcal, 33g proteine, 38g carboidrati netti, 45g grassi



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



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

## Giorno 2

2670 kcal ● 218g proteine (33%) ● 128g grassi (43%) ● 123g carboidrati (18%) ● 39g fibre (6%)

### Colazione

410 kcal, 28g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



**Uova strapazzate in stile messicano**  
282 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

335 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal

### Pranzo

925 kcal, 47g proteine, 34g carboidrati netti, 60g grassi



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Cena

720 kcal, 49g proteine, 33g carboidrati netti, 41g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
513 kcal



**Pomodori al forno**  
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 3

2699 kcal ● 188g proteine (28%) ● 118g grassi (39%) ● 169g carboidrati (25%) ● 51g fibre (8%)

### Colazione

410 kcal, 20g proteine, 31g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Panino con uova e guacamole**  
1/2 panino/i- 191 kcal



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

### Snack

335 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal

### Pranzo

815 kcal, 33g proteine, 60g carboidrati netti, 39g grassi



**Insalata Caprese**  
178 kcal



**Quesadillas ai fagioli neri**  
639 kcal

### Cena

860 kcal, 41g proteine, 48g carboidrati netti, 51g grassi



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



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
363 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 4

2754 kcal ● 180g proteine (26%) ● 134g grassi (44%) ● 157g carboidrati (23%) ● 50g fibre (7%)

### Colazione

410 kcal, 20g proteine, 31g carboidrati netti, 18g grassi



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal



#### Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

### Snack

390 kcal, 25g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



#### Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde- 261 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

815 kcal, 33g proteine, 60g carboidrati netti, 39g grassi



#### Insalata Caprese

178 kcal



#### Quesadillas ai fagioli neri

639 kcal

### Cena

860 kcal, 41g proteine, 48g carboidrati netti, 51g grassi



#### Patty melt

1 panino/i- 500 kcal



#### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 5

2672 kcal ● 192g proteine (29%) ● 126g grassi (42%) ● 150g carboidrati (22%) ● 44g fibre (7%)

### Colazione

410 kcal, 20g proteine, 31g carboidrati netti, 18g grassi



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal



#### Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

### Snack

390 kcal, 25g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



#### Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde- 261 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

780 kcal, 28g proteine, 81g carboidrati netti, 31g grassi



#### Bowl thailandese di lenticchie, slaw e avocado

609 kcal



#### Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal

### Cena

815 kcal, 58g proteine, 20g carboidrati netti, 51g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



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

6 spiedini- 699 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 6

2698 kcal ● 198g proteine (29%) ● 117g grassi (39%) ● 164g carboidrati (24%) ● 48g fibre (7%)

### Colazione

395 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



**Succo di frutta**

3/4 tazza(e)- 86 kcal



**Frittelle di semi di lino**

3 frittelle di semi di lino- 311 kcal

### Snack

315 kcal, 14g proteine, 22g carboidrati netti, 14g grassi



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Clementina**

2 clementina(e)- 78 kcal



**Parfait di yogurt e chia**

167 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

885 kcal, 32g proteine, 61g carboidrati netti, 48g grassi



**Insalata Caprese**

142 kcal



**Panino con ceci schiacciati**

1 1/2 panini- 745 kcal

### Cena

825 kcal, 69g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



**Salsiccia vegana**

2 salsiccia- 536 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Lenticchie**

174 kcal

## Giorno 7

2698 kcal ● 198g proteine (29%) ● 117g grassi (39%) ● 164g carboidrati (24%) ● 48g fibre (7%)

### Colazione

395 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



**Succo di frutta**

3/4 tazza(e)- 86 kcal



**Frittelle di semi di lino**

3 frittelle di semi di lino- 311 kcal

### Snack

315 kcal, 14g proteine, 22g carboidrati netti, 14g grassi



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Clementina**

2 clementina(e)- 78 kcal



**Parfait di yogurt e chia**

167 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

885 kcal, 32g proteine, 61g carboidrati netti, 48g grassi



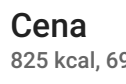
**Insalata Caprese**

142 kcal



**Panino con ceci schiacciati**

1 1/2 panini- 745 kcal



**Salsiccia vegana**

2 salsiccia- 536 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Lenticchie**

174 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
17 grande (850g)
- latte intero  
7 1/2 tazza(e) (1814mL)
- mozzarella fresca  
2/3 lbs (298g)
- formaggio  
1/4 lbs (126g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1 1/3 contenitore/i (150 g ciasc.) (181g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino in polvere  
4 pizzico (1g)
- cumino macinato  
2 pizzico (1g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- sale  
1/2 cucchiaino (4g)
- dijon  
1 cucchiaino (15g)
- basilico fresco  
1 oz (26g)
- aceto di mele  
1 cucchiaino (15g)
- senape  
3 cucchiaino (45g)
- curcuma, macinata  
3 pizzico (1g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/3 vasetto (151g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (62mL)
- olio d'oliva  
1 oz (28mL)
- maionese vegana  
4 cucchiaino (60g)
- vinaigrette balsamica  
3 oz (90mL)

## Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- mix per insalata di cavolo  
1/2 confezione (400 g) (214g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)
- guacamole, confezionata  
1/2 tazza (139g)
- insalata mista  
1 1/2 confezione (155 g) (233g)
- olio di sesamo  
3 1/2 cucchiaino (17mL)
- strisce vegane tipo pollo  
1/2 lbs (227g)
- spiedino(i)  
6 spiedino/i (6g)
- salsiccia vegana  
4 salsiccia (400g)

## Bevande

- polvere proteica  
20 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (636g)
- acqua  
1 1/4 gallone (4800mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
1 cucchiaino (3g)
- semi di chia  
1 2/3 oz (47g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1 tazza (118g)
- semi di lino  
2 cucchiaino (20g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipollotti  
2 cucchiaino, affettato (16g)
- zucchine  
2 medio (392g)
- pomodori  
9 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1156g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (123g)
- peperone verde  
1 1/2 cucchiaino, tritata (14g)

- maionese  
6 cucchiaino (90mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri  
1 1/4 lattina/e (549g)
- burro di arachidi  
1/2 tazza (120g)
- salsa di soia (tamari)  
3 cucchiaino (45mL)
- lenticchie crude  
13 1/4 cucchiaino (160g)
- ceci in scatola  
15 oz (425g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
3 1/2 avocado (704g)
- succo di lime  
2 fl oz (65mL)
- clementine  
10 frutto (740g)
- lamponi  
3 tazza (369g)
- succo di frutta  
24 fl oz (720mL)

- aglio  
2 spicchio(i) (6g)
- zenzero fresco  
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
- sottaceti  
3 punte (105g)

## Prodotti da forno

- pane  
19 oz (544g)
- tortillas di farina  
3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (147g)

## Cereali e pasta

- seitan  
6 oz (170g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova strapazzate in stile messicano

282 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**peperoncino in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1 1/2 cucchiaino (27g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**cumino macinato**  
1 pizzico (0g)  
**fagioli neri, scolato**  
1/4 lattina/e (110g)  
**avocado, denocciolato e sbucciato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**peperoncino in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
3 cucchiaino (54g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**fagioli neri, scolato**  
1/2 lattina/e (220g)  
**avocado, denocciolato e sbucciato**  
1/2 avocado (101g)

1. Aggiungi fagioli e spezie in un piccolo tegame o padella e cuoci a fuoco basso finché non sono ben riscaldati. Metti da parte.
2. Nel frattempo, sbatti le uova con una forchetta in una piccola ciotola. Scalda l'olio in una piccola padella a fuoco basso. Versa le uova e, quando iniziano a rapprendersi, strapazzale. Cuoci finché non sono ben sode.
3. Disponi fagioli speziati, uova, avocado e salsa su un piatto. Condisci con un pizzico di sale/pepe. 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 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### 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.

### Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**guacamole, confezionata**  
1 cucchiaio (15g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
3 grande (150g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**guacamole, confezionata**  
3 cucchiaio (46g)  
**pane**  
3 fetta(e) (96g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

### Lampone

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



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frittelle di semi di lino

3 frittelle di semi di lino - 311 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di lino**  
1 cucchiaio (10g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/2 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(75g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di lino**  
2 cucchiaio (20g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(150g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Aggiungi i semi di lino in un robot da cucina o frullatore e macina fino a ottenere una consistenza simile alla farina.
2. Poi, in una piccola ciotola, sbatti le uova e i semi di lino macinati con una forchetta. Aggiungi un po' di sale.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa un po' di pastella e cuoci per un paio di minuti fino a quando il fondo è dorato e il centro inizia a rassodarsi. Gira e cuoci un altro paio di minuti per dorare e cuocere l'altro lato. Togli la frittella di semi di lino dalla padella e ripeti con la pastella rimanente (se prepari in grandi quantità, fai il numero di frittelle indicato nelle informazioni sulla porzione della ricetta per la precisione delle porzioni).
4. Guarnisci con yogurt greco aromatizzato e servi.
5. Nota per meal prep: le frittelle di semi di lino possono essere conservate in un sacchetto richiudibile in frigorifero e riscaldate al microonde.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**uova, sode e raffreddato**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**uova, sode e raffreddato**  
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata Caprese

178 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mozzarella fresca**  
1 1/4 oz (35g)  
**insalata mista**  
3/8 confezione (155 g) (65g)  
**basilico fresco**  
1/4 tazza di foglie intere (5g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 2/3 cucchiaino di pomodorini (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
2 1/2 oz (71g)  
**insalata mista**  
5/6 confezione (155 g) (129g)  
**basilico fresco**  
6 2/3 cucchiaino di foglie intere (10g)  
**vinaigrette balsamica**  
5 cucchiaino (25mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
13 1/3 cucchiaino di pomodorini (124g)

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.

### Quesadillas ai fagioli neri

639 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 54g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
3 cucchiaino, grattugiata (21g)  
**tortillas di farina**  
1 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (74g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**avocado, maturo**  
3/8 avocado (75g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
3/8 lattina/e (165g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro), diviso**  
3 cucchiaino (49g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
6 cucchiaino, grattugiata (42g)  
**tortillas di farina**  
3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (147g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**avocado, maturo**  
3/4 avocado (151g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (329g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro), diviso**  
6 cucchiaino (97g)

1. Unisci fagioli, formaggio e metà della salsa in una ciotola media.
2. Distribuisci il ripieno uniformemente su metà di ogni tortilla. Piega le tortillas a metà, premendo leggermente per appiattirle.
3. Scalda metà dell'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci, girandole una volta e aggiungendo l'altra metà dell'olio, finché non sono dorate su entrambi i lati, 2-4 minuti in totale.
4. Trasferisci su un tagliere e copri con carta stagnola per mantenerle calde.
5. Servi le quesadillas con avocado e la salsa rimanente.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Bowl thailandese di lenticchie, slaw e avocado

609 kcal ● 25g proteine ● 30g grassi ● 43g carboidrati ● 16g fibre



**lenticchie crude**  
1/3 tazza (64g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**olio di sesamo**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaino (15g)  
**mix per insalata di cavolo**  
2 oz (57g)  
**burro di arachidi**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaino (15mL)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**avocado, denocciolato**  
1/2 avocado (101g)

1. Prepara la salsa Thai al burro di arachidi mescolando burro di arachidi, salsa di soia, succo di lime e un po' di sale e pepe in una ciotolina. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un piccolo spruzzo d'acqua.\r\nCuoci le lenticchie con l'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'acqua residua. Mescola olio di sesamo, aceto di mele e un po' di sale e pepe nelle lenticchie. Metti le lenticchie da parte.\r\nCondisci il coleslaw con solo metà della salsa Thai al burro di arachidi.\r\nServi le lenticchie guarnite con lo slaw e con un filo della salsa rimanente sopra. Rimuovi la polpa dell'avocado dalla buccia e mettila accanto alle lenticchie. Servi.

### Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata Caprese

142 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
2 oz (57g)  
**insalata mista**  
2/3 confezione (155 g) (103g)  
**basilico fresco**  
1/3 tazza di foglie intere (8g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

### Panino con ceci schiacciati

1 1/2 panini - 745 kcal ● 24g proteine ● 39g grassi ● 57g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)  
**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**senape**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**mix per insalata di cavolo**  
6 cucchiaino (34g)  
**curcuma, macinata**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**ceci in scatola, sgocciolato e sciacquato**  
1/2 lbs (213g)  
**sottaceti, tagliato a dadini**  
1 1/2 punte (53g)

Per tutti i 2 pasti:

**maionese**  
6 cucchiaino (90mL)  
**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**senape**  
3 cucchiaino (45g)  
**mix per insalata di cavolo**  
3/4 tazza (68g)  
**curcuma, macinata**  
3 pizzico (1g)  
**ceci in scatola, sgocciolato e sciacquato**  
15 oz (425g)  
**sottaceti, tagliato a dadini**  
3 punte (105g)

1. Metti i ceci in una ciotola e schiacciali con uno schiacciap patate o con il dorso di una forchetta fino alla consistenza desiderata.
2. Mescola i sottaceti, la maionese, la senape, la curcuma e aggiusta di sale/pepe a piacere.
3. Spalma il composto tra le fette di pane e completa con l'insalata di cavolo (coleslaw). Servi.
4. Nota sugli avanzi: conserva il composto di ceci avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Assembla il panino al momento di consumarlo.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
2 frutto (148g)

Per tutti i 3 pasti:

**clementine**  
6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Frullato proteico (latte)

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



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
3 tazza(e) (720mL)  
**polvere proteica**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde - 261 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**

6 cucchiaio, grattugiato (42g)

**guacamole, confezionata**

3 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**

3/4 tazza, grattugiato (84g)

**guacamole, confezionata**

6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
  2. Cospargi il formaggio in piccoli cerchi nella padella, circa 1 cucchiaio per cialdina.
  3. Cuoci per circa un minuto, finché i bordi sono croccanti ma il centro è ancora bollente e morbido.
  4. Usando una spatola, trasferisci le cialdine su un piatto e lascia raffreddare e indurire per un paio di minuti.
  5. Servi con guacamole.
- 

### 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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.

---

### Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Parfait di yogurt e chia

167 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**  
1 1/2 cucchiaino (21g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (68mL)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/8 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**  
3 cucchiaino (43g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (135mL)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/8 tazza (31g)

1. Unisci semi di chia, latte e un pizzico di sale in una ciotola capiente o in un contenitore con coperchio. Mescola, copri e metti in frigorifero per tutta la notte o per almeno 2 ore.
2. Guarnisci il pudding di chia con yogurt greco. Servire.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Latte

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zoodles al sesamo e burro di arachidi

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



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

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Seitan aglio e pepe

513 kcal ● 46g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



#### olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

#### cipolla

3 cucchiaio, tritata (30g)

#### peperone verde

1 1/2 cucchiaio, tritata (14g)

#### pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

#### acqua

3/4 cucchiaio (11mL)

#### sale

3/4 pizzico (1g)

#### aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

#### seitan, in stile pollo

6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

### Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

#### olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

#### pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Patty melt

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

### 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 5

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre

**cipolla**

1/2 cucchiaino, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaino (8mL)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**avocado, a cubetti**

1/4 avocado (50g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

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

6 spiedini - 699 kcal ● 57g proteine ● 42g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 6 spiedini porzioni

**burro di arachidi**

2 cucchiaino (32g)

**succo di lime**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**olio di sesamo**

1 cucchiaino (15mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/2 lbs (227g)

**spiedino(i)**

6 spiedino/i (6g)

**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**

1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

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.

---

## 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.
-