

Dieta - Menù dieta vegetariana low-carb da 2800 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 2765 kcal ● 189g proteine (27%) ● 159g grassi (52%) ● 115g carboidrati (17%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

380 kcal, 20g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
2 pomodoro(i)- 259 kcal



Bagel piccolo tostato con burro
1/2 bagel(i)- 120 kcal

Snack

365 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi



Popcorn
3 1/3 tazze- 134 kcal



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

840 kcal, 35g proteine, 32g carboidrati netti, 60g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 345 kcal



Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Cena

910 kcal, 61g proteine, 39g carboidrati netti, 52g grassi



Tofu al forno
16 oz- 452 kcal



Latte
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Fagiolini al burro
196 kcal

Giorno 2 2742 kcal ● 187g proteine (27%) ● 160g grassi (53%) ● 106g carboidrati (16%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

380 kcal, 20g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
2 pomodoro(i)- 259 kcal



Bagel piccolo tostato con burro
1/2 bagel(i)- 120 kcal

Pranzo

805 kcal, 35g proteine, 24g carboidrati netti, 59g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
589 kcal



Mix di noci e mandorle
1/4 tazza(e)- 216 kcal

Snack

365 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi



Popcorn
3 1/3 tazze- 134 kcal



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

920 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 55g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



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



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3 2787 kcal ● 182g proteine (26%) ● 156g grassi (50%) ● 124g carboidrati (18%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



Pera
2 pera(e)- 226 kcal



Uova strapazzate al pesto
2 uova- 198 kcal

Pranzo

805 kcal, 35g proteine, 24g carboidrati netti, 59g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
589 kcal



Mix di noci e mandorle
1/4 tazza(e)- 216 kcal

Snack

365 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi



Popcorn
3 1/3 tazze- 134 kcal



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

920 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 55g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



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



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2779 kcal ● 213g proteine (31%) ● 121g grassi (39%) ● 170g carboidrati (24%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Uova strapazzate al pesto

2 uova- 198 kcal

Snack

345 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e)- 193 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

800 kcal, 51g proteine, 67g carboidrati netti, 35g grassi



Chik'n tenders croccanti

12 tender/i- 686 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal

Cena

935 kcal, 66g proteine, 32g carboidrati netti, 52g grassi



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata Caprese

284 kcal

Giorno 5

2779 kcal ● 213g proteine (31%) ● 121g grassi (39%) ● 170g carboidrati (24%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Uova strapazzate al pesto

2 uova- 198 kcal

Snack

345 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e)- 193 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

800 kcal, 51g proteine, 67g carboidrati netti, 35g grassi



Chik'n tenders croccanti

12 tender/i- 686 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal

Cena

935 kcal, 66g proteine, 32g carboidrati netti, 52g grassi



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata Caprese

284 kcal

Giorno 6

2771 kcal ● 187g proteine (27%) ● 141g grassi (46%) ● 158g carboidrati (23%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

380 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal



Albumi strapazzati
182 kcal

Snack

330 kcal, 16g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

900 kcal, 40g proteine, 52g carboidrati netti, 52g grassi



Panino tostato con formaggio e pesto
1 panino(i)- 557 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal

Cena

890 kcal, 45g proteine, 62g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata Caprese
142 kcal



Ciotola ramen con tofu
750 kcal

Giorno 7

2771 kcal ● 187g proteine (27%) ● 141g grassi (46%) ● 158g carboidrati (23%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

380 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal



Albumi strapazzati
182 kcal

Snack

330 kcal, 16g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

900 kcal, 40g proteine, 52g carboidrati netti, 52g grassi



Panino tostato con formaggio e pesto
1 panino(i)- 557 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal

Cena

890 kcal, 45g proteine, 62g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata Caprese
142 kcal



Ciotola ramen con tofu
750 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
3/4 lbs (270mL)
- tofu extra sodo
1 lbs (454g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (103g)
- burro di arachidi
1/3 lbs (150g)
- tofu compatto
2 1/4 lbs (1021g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
3/4 oz (18g)
- mandorle
2/3 tazza, intera (95g)
- noci
2 3/4 cucchiaio, tritata (19g)
- semi di girasole
2 oz (57g)

Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco
2/3 oz (20g)
- Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
- pomodori
10 1/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (1272g)
- broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- aglio
4 1/2 spicchio (14g)
- ketchup
6 cucchiaio (102g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 mazzo (85g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- carote
1 1/2 grande (108g)
- spinaci freschi
6 oz (170g)
- cipollotti
3 medio (lungo 10,5 cm) (45g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 pizzico (0g)
- sale
1 pizzico (0g)
- basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)

Altro

- popcorn, microonde, salato
10 tazza scoppiata (110g)
- olio di sesamo
3 cucchiaio (48mL)
- strisce vegane tipo pollo
13 1/3 oz (378g)
- spiedino(i)
10 spiedino/i (10g)
- insalata mista
4 1/4 confezione (155 g) (655g)
- cavolfiore "riso" surgelato
2 1/4 tazza, pronta (383g)
- gocce di cioccolato
4 cucchiaino (19g)
- lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
24 pezzi (612g)
- ramen
1 1/2 confezione (128g)

Prodotti da forno

- pane
6 fetta (192g)
- bagel
1 2/3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (174g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1/2 tazza (112g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 3/4 tazza(e) (1380mL)
- burro
3/4 stecca (82g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- uova
10 grande (500g)
- mozzarella fresca
6 oz (170g)
- yogurt naturale magro
2 1/2 tazza (613g)
- formaggio
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
- albume d'uovo
1 1/2 tazza (365g)

- brodo vegetale
5 1/4 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- uvetta
4 cucchiaino (non pressata) (12g)
- pere
6 medio (1068g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- avocado
1/2 avocado (101g)
- limone
1/2 piccolo (29g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)
 - olio
6 cucchiaino (90mL)
 - vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)
 - olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

2 pomodoro(i) - 259 kcal ● 16g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto

1 cucchiaio (16g)

uova

2 grande (100g)

pomodori

2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa pesto

2 cucchiaio (32g)

uova

4 grande (200g)

pomodori

4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(728g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro

1/4 cucchiaio (4g)

bagel

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 2 pasti:

burro

1/2 cucchiaio (7g)

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pera
2 medio (356g)

Per tutti i 3 pasti:

pera
6 medio (1068g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova strapazzate al pesto

2 uova - 198 kcal ● 13g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cucchiaio (48g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.\r\nCuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.
-

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i) - 196 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

burro

1/2 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

burro

1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma il burro.
 3. Buon appetito.
-

Albumi strapazzati

182 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo

3/4 tazza (182g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo

1 1/2 tazza (365g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
 3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal ● 22g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaio (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)



1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
 2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
 3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
 4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
 5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

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



Per singolo pasto:

broccoli

3/4 tazza, tritata (68g)

cavolfiore "riso" surgelato

1 tazza, pronta (191g)

salsa di soia (tamari)

3 cucchiaino (45mL)

olio

2 1/4 cucchiaino (34mL)

semi di sesamo

1/2 cucchiaino (5g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio (5g)

zenzero fresco, tritato finemente

1/2 cucchiaino (3g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

1 1/2 tazza, tritata (137g)

cavolfiore "riso" surgelato

2 1/4 tazza, pronta (383g)

salsa di soia (tamari)

6 cucchiaino (90mL)

olio

1/4 tazza (68mL)

semi di sesamo

1 cucchiaino (9g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio (9g)

zenzero fresco, tritato finemente

1 cucchiaino (6g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

15 oz (425g)

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

Mix di noci e mandorle

1/4 tazza(e) - 216 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci

4 cucchiaino, tritata (10g)

mandorle

4 cucchiaino, intera (12g)

gocce di cioccolato

2 cucchiaino (9g)

uvetta

2 cucchiaino (non pressata) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

2 2/3 cucchiaino, tritata (19g)

mandorle

2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

gocce di cioccolato

4 cucchiaino (19g)

uvetta

4 cucchiaino (non pressata) (12g)

1. Mescola gli ingredienti insieme. Conserva gli avanzi in un luogo fresco.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chik'n tenders croccanti

12 tender/i - 686 kcal ● 49g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

12 pezzi (306g)

ketchup

3 cucchiaino (51g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

24 pezzi (612g)

ketchup

6 cucchiaino (102g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino tostato con formaggio e pesto

1 panino(i) - 557 kcal ● 22g proteine ● 38g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)
formaggio
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
burro, ammorbidito
2 cucchiaio (28g)

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

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 tazza (120g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Popcorn

3 1/3 tazze - 134 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
3 1/3 tazza scoppiata (37g)

Per tutti i 3 pasti:

popcorn, microonde, salato
10 tazza scoppiata (110g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e) - 193 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 1/4 tazza (306g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro
2 1/2 tazza (613g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu al forno

16 oz - 452 kcal ● 44g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Dà 16 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

1/2 tazza (120mL)

semi di sesamo

1 cucchiaio (9g)

tofu extra sodo

1 lbs (454g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 fetta (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.

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fagiolini al burro

196 kcal ● 3g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



burro
4 cucchiaino (18g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
3/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
burro di arachidi
6 cucchiaio (97g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata Caprese

284 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
4 oz (113g)
insalata mista
1 1/3 confezione (155 g) (207g)
basilico fresco
2/3 tazza di foglie intere (16g)
vinaigrette balsamica
2 2/3 cucchiaio (40mL)
pomodori, tagliato a metà
1 1/3 tazza di pomodorini (199g)

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.

Cena 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.

Ciotola ramen con tofu

750 kcal ● 37g proteine ● 39g grassi ● 57g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)
salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)
carote, affettato
3/4 grande (54g)
olio di sesamo, diviso
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci freschi
3 oz (85g)
ramen
3/4 confezione (64g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
tofu compatto, scolato e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)
zenzero fresco, sbucciato e tritato finemente
3/4 fette (Ø 2,5 cm) (2g)
cipollotti, tagliato a fettine sottili
1 1/2 medio (lungo 10,5 cm) (23g)

Per tutti i 2 pasti:

peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
brodo vegetale
5 1/4 tazza(e) (mL)
salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (45mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)
carote, affettato
1 1/2 grande (108g)
olio di sesamo, diviso
1 1/2 cucchiaino (23mL)
spinaci freschi
6 oz (170g)
ramen
1 1/2 confezione (128g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
tofu compatto, scolato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)
zenzero fresco, sbucciato e tritato finemente
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
cipollotti, tagliato a fettine sottili
3 medio (lungo 10,5 cm) (45g)

1. Porta a bollire una grande pentola d'acqua. Aggiungi i noodles ramen (scarta il sacchetto di condimento se incluso) e cuoci per 2 minuti. Scola e metti da parte.
 2. Scalda l'olio d'oliva in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi le parti bianche del cipollotto (tieni le parti verdi per dopo), lo zenzero e l'aglio. Mescola e cuoci fino a che non è fragrante, circa 1 minuto.
 3. Versa il brodo vegetale, la salsa di soia, il peperoncino in scaglie e un po' di sale. Porta a sobbollire, riduci il fuoco al minimo e copri. Lascia sobbollire il brodo mentre completi gli altri elementi.
 4. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, fino a doratura, 4-5 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.
 5. Aggiungi le carote nella padella con un po' di sale e cuoci fino a che non sono ammorbidite, circa 6-7 minuti. Spegni il fuoco e metti da parte.
 6. Aggiungi gli spinaci al brodo e cuoci, mescolando ogni tanto, finché non appassiscono, 1-2 minuti.
 7. Servi i noodles in una ciotola e versa sopra il brodo. Completa con carote, tofu e le parti verdi del cipollotto.
 8. Nota per meal prep: se prepari in grandi quantità, conserva i noodles separati dal brodo, dal tofu e dalle verdure. Quando sei pronto a mangiare, riscalda il brodo e poi aggiungi i noodles.
-

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.
-