

# Dieta - Menù dieta vegetariana low-carb da 2900 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** 2877 kcal ● 246g proteine (34%) ● 145g grassi (45%) ● 106g carboidrati (15%) ● 41g fibre (6%)

## Colazione

440 kcal, 38g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal

## Snack

345 kcal, 28g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal

## Integratori proteici

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



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

## Pranzo

905 kcal, 38g proteine, 34g carboidrati netti, 62g grassi



**Mandorle tostate**  
1/2 tazza(e)- 443 kcal



**Panino Caprese**  
1 panino- 461 kcal

## Cena

920 kcal, 82g proteine, 23g carboidrati netti, 50g grassi



**Tofu al forno**  
29 1/3 oz- 829 kcal



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

## Giorno 2

2851 kcal ● 219g proteine (31%) ● 136g grassi (43%) ● 152g carboidrati (21%) ● 35g fibre (5%)

### Colazione

440 kcal, 38g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal

### Snack

345 kcal, 28g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

965 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 67g grassi



**Panino al formaggio grigliato**  
1 1/2 panino(i)- 743 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Cena

835 kcal, 53g proteine, 64g carboidrati netti, 36g grassi



**Insalata Caprese**  
142 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
507 kcal

## Giorno 3

2866 kcal ● 200g proteine (28%) ● 142g grassi (45%) ● 157g carboidrati (22%) ● 40g fibre (6%)

### Colazione

440 kcal, 38g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal

### Snack

360 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 21g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

965 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 67g grassi



**Panino al formaggio grigliato**  
1 1/2 panino(i)- 743 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Cena

835 kcal, 53g proteine, 64g carboidrati netti, 36g grassi



**Insalata Caprese**  
142 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
507 kcal

## Giorno 4

2910 kcal ● 194g proteine (27%) ● 159g grassi (49%) ● 131g carboidrati (18%) ● 44g fibre (6%)

### Colazione

410 kcal, 20g proteine, 37g carboidrati netti, 18g grassi



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Panino con uova e guacamole

1/2 panino(i)- 191 kcal



#### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

### Snack

360 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 21g grassi



#### Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

995 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 71g grassi



#### Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i)- 813 kcal



#### Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

### Cena

875 kcal, 64g proteine, 26g carboidrati netti, 48g grassi



#### Tempeh base

8 oz- 590 kcal



#### Insalata Caprese

284 kcal

## Giorno 5

2836 kcal ● 184g proteine (26%) ● 148g grassi (47%) ● 163g carboidrati (23%) ● 30g fibre (4%)

### Colazione

410 kcal, 20g proteine, 37g carboidrati netti, 18g grassi



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Panino con uova e guacamole

1/2 panino(i)- 191 kcal



#### Nettarina

1 nectarina(e)- 70 kcal

### Snack

380 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 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

930 kcal, 37g proteine, 42g carboidrati netti, 65g grassi



#### Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 307 kcal



#### Wrap con insalata di uova

1 wrap(i)- 623 kcal

### Cena

845 kcal, 44g proteine, 55g carboidrati netti, 46g grassi



#### Burger vegetale con formaggio

1 burger- 361 kcal



#### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal

## Giorno 6

2922 kcal ● 183g proteine (25%) ● 151g grassi (47%) ● 161g carboidrati (22%) ● 45g fibre (6%)

### Colazione

495 kcal, 19g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



**Pudding di chia al cacao e lampone**  
276 kcal



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



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

### Snack

380 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 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

930 kcal, 37g proteine, 42g carboidrati netti, 65g grassi



**Arachidi tostate**  
1/3 tazza(e)- 307 kcal



**Wrap con insalata di uova**  
1 wrap(i)- 623 kcal

### Cena

845 kcal, 44g proteine, 55g carboidrati netti, 46g grassi



**Burger vegetale con formaggio**  
1 burger- 361 kcal



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

## Giorno 7

2860 kcal ● 191g proteine (27%) ● 126g grassi (40%) ● 174g carboidrati (24%) ● 66g fibre (9%)

### Colazione

495 kcal, 19g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



**Pudding di chia al cacao e lamponi**  
276 kcal



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



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

### Pranzo

880 kcal, 44g proteine, 56g carboidrati netti, 45g grassi



**Wrap semplice vegano da gastronomia**  
1 involtino(i)- 426 kcal



**More**  
1 tazza(e)- 70 kcal



**Arachidi tostate**  
3/8 tazza(e)- 383 kcal

### Snack

380 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal



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

### Cena

830 kcal, 46g proteine, 53g carboidrati netti, 41g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Insalata mediterranea con chik'n e salsa allo yogurt e limone**  
662 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 1/2 tazza, intera (197g)
- semi di sesamo  
2 cucchiaino (17g)
- semi di zucca tostati, non salati  
3/4 tazza (89g)
- semi di girasole  
1 oz (28g)
- noci pecan  
3/4 tazza, metà (74g)
- semi di chia  
4 cucchiaino (57g)

## Prodotti da forno

- pane  
17 oz (480g)
- panini per hamburger  
2 panino(i) (102g)
- tortillas di farina  
3 tortilla (Ø ~25 cm) (216g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
8 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1040g)
- zenzero fresco  
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)
- verdure miste surgelate  
3/4 confezione (280 g ciascuna) (216g)
- cipolla  
1 1/4 piccolo (85g)
- ketchup  
2 cucchiaino (34g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca  
14 oz (397g)
- burro  
1/2 stecca (52g)
- formaggio a fette  
1/2 lbs (210g)
- uova  
13 1/2 medio (598g)
- latte intero  
5 tazza(e) (1200mL)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaino (52g)

## Altro

- frutti di bosco misti surgelati  
1 1/2 tazza (204g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- insalata mista  
2 confezione (155 g) (323g)
- salsa teriyaki  
4 cucchiaino (60mL)
- guacamole, confezionata  
2 cucchiaino (31g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)
- ceci arrostiti  
3/4 tazza (85g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- cacao in polvere  
2 1/2 cucchiaino (5g)
- Affettati vegetali  
7 fette (73g)
- strisce vegane tipo pollo  
5 oz (142g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1 tazza(e) (81g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco  
1 oz (27g)
- sale  
1 1/2 pizzico (1g)
- pepe nero  
1 1/2 pizzico (0g)
- paprika  
3 g (3g)
- senape gialla  
1 cucchiaino o 1 bustina (4g)
- timo, essiccato  
4 pizzico, foglie (0g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
6 cucchiaino (69g)
- seitan  
1/2 lbs (255g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
2 cucchiaino (32g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)  
1 tazza (221mL)
- tofu extra sodo  
29 1/3 oz (832g)
- arachidi tostate  
1 1/2 tazza (207g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- hummus  
2 cucchiaino (30g)
- ceci in scatola  
1/3 tazza(e) (80g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/3 oz (70mL)
- vinaigrette balsamica  
1/4 lbs (100mL)
- maionese  
1/2 tazza (105mL)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
19 3/4 tazza(e) (4681mL)
- polvere proteica, vaniglia  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
4 arancia (616g)
- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- lamponi  
2 1/2 tazza (308g)
- more  
1 tazza (144g)
- succo di limone  
1 cucchiaino (15mL)
- olive nere  
6 olive grandi (26g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)
- sciroppo  
1 cucchiaino (15mL)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1/2 tazza (68g)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/3 tazza(e) (27g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1 1/2 tazza (204g)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1 tazza(e) (81g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)  
**acqua**  
2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)

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 cucchiaino (15g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaino (31g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)

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.

### Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### pudding di chia al cacao e lampone

276 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 17g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**  
2 cucchiaio (28g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**cacao in polvere**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**lamponi**  
4 cucchiaio (31g)  
**sciroppo**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**  
4 cucchiaio (57g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**cacao in polvere**  
2 1/2 cucchiaino (5g)  
**lamponi**  
1/2 tazza (62g)  
**sciroppo**  
1 cucchiaio (15mL)

1. Mescola accuratamente semi di chia, latte, cacao in polvere e sciroppo in un piccolo contenitore con coperchio.
2. Metti in frigorifero da 15 minuti a tutta la notte finché non si addensa.
3. Servi con i lamponi.

---

### 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.

### Lampone

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



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Panino Caprese

1 panino - 461 kcal ● 22g proteine ● 27g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino porzioni

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)  
**mozzarella fresca**  
2 fette (57g)  
**salsa pesto**  
2 cucchiaino (32g)

1. Tosta il pane, se desideri.
  2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Panino al formaggio grigliato

1 1/2 panino(i) - 743 kcal ● 33g proteine ● 49g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 1/2 cucchiaino (21g)  
**formaggio a fette**  
3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**burro**  
3 cucchiaino (43g)  
**formaggio a fette**  
6 fetta (30 g ciasc.) (168g)

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.

---

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Panino con insalata di uova

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



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

**uova**

4 1/2 medio (198g)

**maionese**

3 cucchiaio (45mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**pane**

3 fetta (96g)

**paprika**

1 1/2 pizzico (1g)

**senape gialla**

3 pizzico o 1 bustina (2g)

**cipolla, tritato**

3/8 piccolo (26g)

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

---

### Noci pecan

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



Dà 1/4 tazza porzioni

**noci pecan**

4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 307 kcal ● 12g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
2/3 tazza (97g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Wrap con insalata di uova

1 wrap(i) - 623 kcal ● 25g proteine ● 41g grassi ● 36g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**maionese**  
2 cucchiaio (30mL)  
**cipolla, tritato**  
1/4 piccolo (18g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**paprika**  
1 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
2 pizzico o 1 bustina (1g)  
**tortillas di farina, ~10" di diametro**  
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**maionese**  
4 cucchiaio (60mL)  
**cipolla, tritato**  
1/2 piccolo (35g)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**paprika**  
2 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
4 pizzico o 1 bustina (3g)  
**tortillas di farina, ~10" di diametro**  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempilo d'acqua fino a coprirle.
  2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
  3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
  4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (esclusa la tortilla). Condisci con sale e pepe a piacere.
  5. Spalma il composto sulla tortilla e arrotola. Servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

#### Affettati vegetali

7 fette (73g)

#### tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

#### insalata mista

1/2 tazza (15g)

#### pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

#### hummus

2 cucchiaino (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

---

### More

1 tazza(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

#### more

1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.

### Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

#### arachidi tostate

6 2/3 cucchiaino (61g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.
- 

### Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ceci arrostiti**  
4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**ceci arrostiti**  
3/4 tazza (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tofu al forno

29 1/3 oz - 829 kcal ● 81g proteine ● 43g grassi ● 20g carboidrati ● 10g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

**salsa di soia (tamari)**

1 tazza (220mL)

**semi di sesamo**

2 cucchiaino (17g)

**tofu extra sodo**

29 1/3 oz (832g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

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.

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**pomodori**

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### 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 cucchiaio 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.

---

### Noci pecan

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



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Seitan teriyaki con verdure e riso

507 kcal ● 42g proteine ● 9g grassi ● 58g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaio (30mL)  
**verdure miste surgelate**  
3/8 confezione (280 g ciascuna)  
(108g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
3 cucchiaio (35g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
1/4 lbs (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaio (60mL)  
**verdure miste surgelate**  
3/4 confezione (280 g ciascuna)  
(216g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
6 cucchiaio (69g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
1/2 lbs (255g)

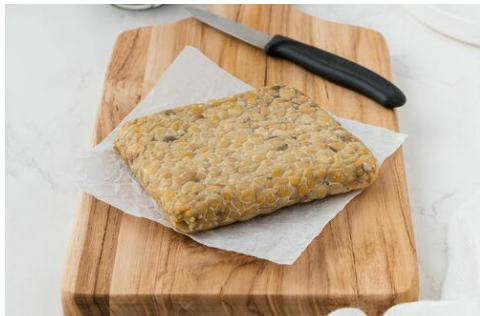
1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

### Insalata Caprese

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



**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.

---

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Burger vegetale con formaggio

1 burger - 361 kcal ● 16g proteine ● 12g grassi ● 42g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**panini per hamburger**

1 panino(i) (51g)

**ketchup**

1 cucchiaio (17g)

**insalata mista**

1 oz (28g)

**hamburger vegetariano**

1 polpetta (71g)

**formaggio a fette**

1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**panini per hamburger**

2 panino(i) (102g)

**ketchup**

2 cucchiaio (34g)

**insalata mista**

2 oz (57g)

**hamburger vegetariano**

2 polpetta (142g)

**formaggio a fette**

2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

---

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**vinaigrette balsamica**

2 cucchiaio (30mL)

**basilico fresco**

2 cucchiaio, tritato (5g)

**mozzarella fresca, a fette**

4 oz (113g)

**pomodori, a fette**

1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

Per tutti i 2 pasti:

**vinaigrette balsamica**

4 cucchiaio (60mL)

**basilico fresco**

4 cucchiaio, tritato (11g)

**mozzarella fresca, a fette**

1/2 lbs (227g)

**pomodori, a fette**

3 grande intero (≈7,6 cm dia.) (546g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

#### arancia

2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata mediterranea con chik'n e salsa allo yogurt e limone

662 kcal ● 43g proteine ● 40g grassi ● 22g carboidrati ● 11g fibre



**timo, essiccato**  
4 pizzico, foglie (0g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaio (52g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**strisce vegane tipo pollo**  
5 oz (142g)  
**succo di limone**  
3 cucchiaino (15mL)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/3 piccolo (23g)  
**pomodori, tritato**  
1/2 tazza di pomodorini (74g)  
**olive nere, denocciolato**  
6 olive grandi (26g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/3 tazza(e) (80g)

1. Mescola lo yogurt greco e il succo di limone con un pizzico di sale/pepe. Mescola fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire. Metti in frigo.\r\n\r\nAggiungi metà dell'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi i ceci. Cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cospargi con paprika e un po' di sale e cuoci per altri 30 secondi. Trasferisci i ceci in un piatto e metti da parte.\r\n\r\nAggiungi il resto dell'olio nella padella e cuoci il chik'n per il tempo indicato sulle istruzioni della confezione. Cospargi con timo e un po' di sale/pepe e togli dal fuoco.\r\n\r\nAssembla l'insalata disponendo i ceci, il chik'n, i pomodori, la cipolla e le olive su un letto di verdure a foglia. Versa la salsa sopra e servi.\r\n\r\nSuggerimento per il meal prep: per migliori risultati, conserva gli ingredienti preparati (chik'n, ceci, olive, cipolla, pomodori) insieme in un contenitore ermetico in frigorifero. Tienili separati dalle verdure e dalla salsa fino al momento di servire.

## 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.
-