

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

Giorno 1 2906 kcal ● 229g proteine (32%) ● 139g grassi (43%) ● 130g carboidrati (18%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

450 kcal, 27g proteine, 13g carboidrati netti, 31g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

355 kcal, 12g proteine, 59g carboidrati netti, 4g grassi



Torta di riso
3 torta(i)- 104 kcal



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

890 kcal, 65g proteine, 26g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal



Tofu al forno
21 1/3 oz- 603 kcal

Cena

885 kcal, 53g proteine, 28g carboidrati netti, 53g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Fagiolini al burro
293 kcal

Giorno 2

2964 kcal ● 201g proteine (27%) ● 136g grassi (41%) ● 181g carboidrati (24%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

450 kcal, 27g proteine, 13g carboidrati netti, 31g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

355 kcal, 12g proteine, 59g carboidrati netti, 4g grassi



Torta di riso
3 torta(i)- 104 kcal



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

950 kcal, 37g proteine, 78g carboidrati netti, 47g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
949 kcal

Cena

885 kcal, 53g proteine, 28g carboidrati netti, 53g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Fagiolini al burro
293 kcal

Giorno 3

3020 kcal ● 202g proteine (27%) ● 156g grassi (46%) ● 161g carboidrati (21%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

450 kcal, 23g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Cavolo riccio saltato
121 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

375 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Cereali per la colazione
145 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

890 kcal, 55g proteine, 52g carboidrati netti, 44g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 388 kcal



Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

980 kcal, 44g proteine, 61g carboidrati netti, 57g grassi



Tofu 'chik'n' al limone e zenzero
14 oz di tofu- 746 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
232 kcal

Giorno 4

3000 kcal ● 209g proteine (28%) ● 137g grassi (41%) ● 186g carboidrati (25%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

450 kcal, 23g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Cavolo riccio saltato
121 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

375 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Cereali per la colazione
145 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

890 kcal, 55g proteine, 52g carboidrati netti, 44g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 388 kcal



Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

955 kcal, 50g proteine, 86g carboidrati netti, 38g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 363 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
455 kcal

Giorno 5

2965 kcal ● 203g proteine (27%) ● 137g grassi (42%) ● 181g carboidrati (24%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

460 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 33g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

375 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Lampone

2/3 tazza(s)- 48 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Cereali per la colazione

145 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

905 kcal, 44g proteine, 65g carboidrati netti, 46g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i)- 820 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal

Cena

895 kcal, 54g proteine, 77g carboidrati netti, 34g grassi



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 246 kcal



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal

Giorno 6

2954 kcal ● 208g proteine (28%) ● 129g grassi (39%) ● 181g carboidrati (25%) ● 57g fibre (8%)

Colazione

460 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 33g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

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



Lampone

1 1/2 tazza(s)- 108 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Pranzo

905 kcal, 44g proteine, 65g carboidrati netti, 46g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i)- 820 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal

Cena

895 kcal, 54g proteine, 77g carboidrati netti, 34g grassi



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 246 kcal



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

2990 kcal ● 200g proteine (27%) ● 149g grassi (45%) ● 149g carboidrati (20%) ● 63g fibre (8%)

Colazione

460 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 33g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

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



Lampone

1 1/2 tazza(s)- 108 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

890 kcal, 41g proteine, 39g carboidrati netti, 56g grassi



Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i)- 562 kcal



Sedano con burro di arachidi

327 kcal

Cena

950 kcal, 48g proteine, 71g carboidrati netti, 43g grassi



Lenticchie

347 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Saag con feta

431 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1/2 lbs (209g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 lbs (205mL)
- tofu extra sodo
1 1/3 lbs (605g)
- lenticchie crude
1 tazza (216g)
- tofu compatto
14 oz (397g)
- hummus
2/3 tazza (165g)
- ceci in scatola
3/8 lattina/e (187g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 1/2 oz (72g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
22 grande (1100g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- burro
1/3 tazza (63g)
- latte intero
5 1/4 tazza(e) (1260mL)
- formaggio provolone
6 fetta(e) (168g)
- formaggio feta
2 2/3 oz (76g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
7 tazza (861g)
- avocado
1 avocado (226g)
- limone
5/8 piccolo (36g)
- succo di limone
6 1/4 cucchiaio (93mL)
- succo di lime
1/4 cucchiaio (3mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 1/3 cucchiaio (21g)
- mandorle
6 1/4 oz (178g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- noci miste
6 3/4 cucchiaio (56g)

Cereali e pasta

- amido di mais
3 cucchiaio (24g)
- couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
- riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

Dolci

- agave
2 cucchiaino (14g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
2 1/4 porzione (68g)

Prodotti da forno

- pane
16 oz (448g)

Altro

- Affettati vegetali
12 fette (125g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- insalata mista
7/8 confezione (155 g) (133g)
- lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
3 cucchiaio (48g)

Bevande

- polvere proteica**
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua**
27 tazza(e) (6418mL)

Grassi e oli

- olio**
6 oz (182mL)
- olio d'oliva**
1 oz (30mL)
- condimento per insalata**
2 cucchiaio (30mL)
- vinaigrette balsamica**
1 cucchiaio (15mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**
1 g (1g)
- sale**
5 g (5g)
- peperoncino rosso tritato**
1 1/4 cucchiaino (2g)
- cumino macinato**
2 cucchiaino (4g)
- aglio in polvere**
4 pizzico (2g)
- coriandolo macinato**
1/4 cucchiaio (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- Fagiolini verdi surgelati**
4 tazza (484g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
13 oz (366g)
- zenzero fresco**
2/3 oz (20g)
- aglio**
5 spicchio(i) (14g)
- cavolini di Bruxelles**
1/2 lbs (227g)
- cetriolo**
1 cetriolo (21 cm) (315g)
- pomodori**
1 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (171g)
- prezzemolo fresco**
1 2/3 rametti (2g)
- melanzana**
9 fetta/e 2,5 cm (540g)
- pomodori secchi**
3 oz (85g)

- spinaci freschi**
5/8 confezione 280 g (174g)
 - sedano crudo**
4 1/3 gambo medio (19–20 cm) (173g)
 - edamame, surgelato, sgusciato**
1/2 tazza (59g)
 - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
2 barbabietta(e) (100g)
 - cipolla**
1/3 piccolo (23g)
 - peperone serrano**
1/3 peperone/i (2g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)

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

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Cavolo riccio saltato

121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
9 fetta/e 2,5 cm (540g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
uova
9 grande (450g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/8 mazzo (106g)

avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

limone, spremuto

5/8 piccolo (36g)

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.

Tofu al forno

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteine ● 31g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Dà 21 1/3 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

2/3 tazza (160mL)

semi di sesamo

4 cucchiaino (12g)

tofu extra sodo

1 1/3 lbs (605g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

949 kcal ● 37g proteine ● 47g grassi ● 78g carboidrati ● 18g fibre



lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaio (38mL)
mandorle
2 1/2 cucchiaio, a fettine (17g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 tazza, tritata (100g)
peperoncino rosso tritato
1 1/4 cucchiaino (2g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
aglio, a dadini
2 1/2 spicchio(i) (8g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/2 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
14 cucchiaio, intera (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaino (45g)
cetriolo
4 cucchiaino, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
Affettati vegetali
12 fette (125g)
hummus
6 cucchiaino (90g)
cetriolo
1/2 tazza, fette (52g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino.
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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i) - 820 kcal ● 41g proteine ● 42g grassi ● 57g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
pomodori secchi
1 1/2 oz (43g)
spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio provolone
3 fetta(e) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
salsa pesto
3 cucchiaino (48g)
pomodori secchi
3 oz (85g)
spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
formaggio provolone
6 fetta(e) (168g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
3 cucchiaino (15mL)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
cetriolo, affettato
1/3 cetriolo (21 cm) (100g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
cetriolo, affettato
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)
sedano crudo, tritato
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con insalata di uova e avocado

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



Dà 1 panino(i) porzioni

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)

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)

Sedano con burro di arachidi

327 kcal ● 12g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



sedano crudo

3 gambo medio (19-20 cm) (120g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Torta di riso

3 torta(i) - 104 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
3 torta (27g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
6 torta (54g)

1. Buon appetito.
-

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Lampone

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



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cereali per la colazione

145 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
cereali per la colazione
3/4 porzione (23g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (270mL)
cereali per la colazione
2 1/4 porzione (68g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

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 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.
-

Fagiolini al burro

293 kcal ● 5g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 cucchiaino (27g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
4 cucchiaino (54g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)

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 3

Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

14 oz di tofu - 746 kcal ● 37g proteine ● 43g grassi ● 49g carboidrati ● 3g fibre



Dà 14 oz di tofu porzioni

amido di mais

3 cucchiaio (24g)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

semi di sesamo

1 cucchiaio (9g)

agave

2 cucchiaino (14g)

salsa di soia (tamari), diviso

2 cucchiaio (30mL)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

zenzero fresco, pelato e tritato

3 pollice (cubo 2,5 cm) (15g)

tofu compatto, tamponato

14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strappa il tofu in pezzi delle dimensioni di un boccone e mettili in una ciotola capiente. Condisci con solo metà della salsa di soia e solo metà dell'olio. Cospargi un po' più della metà dell'amido di mais sul tofu e mescola finché il tofu non è completamente ricoperto.
3. Disponi il tofu su una teglia rivestita di carta forno e cuoci fino a renderlo croccante, circa 30-35 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa al limone e zenzero. Mescola succo di limone, sciroppo d'agave e la restante salsa di soia in una piccola ciotola. In una ciotola separata, mescola il restante amido di mais con una spruzzata di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Metti entrambe le ciotole da parte.
5. Aggiungi il restante olio in una padella a fuoco medio e aggiungi zenzero e aglio. Cuoci finché non sono fragranti, 1 minuto.
6. Versa la salsa al limone e porta a sobbollire, poi aggiungi il composto di amido di mais. Fai sobbollire finché la salsa non si addensa, circa 1 minuto.
7. Aggiungi il tofu e i semi di sesamo alla salsa e mescola finché non sono ben ricoperti. Servi.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

232 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
1/2 lbs (227g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Noci miste

3/8 tazza(e) - 363 kcal ● 11g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

noci miste
6 2/3 cucchiaino (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

455 kcal ● 19g proteine ● 5g grassi ● 70g carboidrati ● 13g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

3/8 scatola (165 g) (69g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

cumino macinato

3 1/3 pizzico (1g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (3mL)

cetriolo, tritato

1/4 cetriolo (21 cm) (63g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/8 lattina/e (187g)

pomodori, tritato

3/8 pomodoro roma (33g)

prezzemolo fresco, tritato

1 2/3 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 246 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 55g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

riso bianco a chicco lungo

6 cucchiaio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

riso bianco a chicco lungo

3/4 tazza (139g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

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.
Innaffiare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
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.

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

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.

Saag con feta

431 kcal ● 16g proteine ● 35g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



spinaci freschi

1/3 lbs (151g)

succo di lime

1/4 cucchiaio (3mL)

coriandolo macinato

1/4 cucchiaio (1g)

cumino macinato

1/3 cucchiaino (1g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

acqua

1/8 tazza(e) (20mL)

cipolla, tritato

1/3 piccolo (23g)

aglio, a dadini

1/3 spicchio (1g)

zenzero fresco, sbucciato, a dadini

1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)

peperone serrano, tritato

1/3 peperone/i (2g)

formaggio feta, tagliato in pezzi da 1"

2 2/3 oz (76g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci fino a quando si ammorbidisce, circa 5 minuti.
2. Mescola le spezie, lo zenzero e l'aglio e cuoci finché non sprigionano aroma, circa 1 minuto.
3. Aggiungi gli spinaci a più riprese, mescolando di tanto in tanto fino a quando tutto lo spinacio non si è appassito, circa 3 minuti.
4. Aggiungi il serrano e il succo di lime e metti da parte a raffreddare brevemente, circa 6 minuti.
5. Trasferisci il composto di spinaci in un frullatore e frulla fino a ottenere una pasta grossolana.
6. Riporta gli spinaci nella padella a fuoco basso e aggiungi l'acqua, mescolando. Aggiungi la feta e mescola delicatamente per non sbriciolarla. Cuoci fino a quando è ben calda e servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-