

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

## Giorno 1

3085 kcal ● 208g proteine (27%) ● 150g grassi (44%) ● 173g carboidrati (22%) ● 53g fibre (7%)

### Colazione

525 kcal, 27g proteine, 26g carboidrati netti, 31g grassi



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



#### Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



#### Toast con ceci e pomodoro

1 toast- 206 kcal

### Snack

280 kcal, 5g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi



#### Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



#### Uva

58 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

915 kcal, 48g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



#### Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

487 kcal



#### Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

### Cena

1035 kcal, 56g proteine, 81g carboidrati netti, 46g grassi



#### Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal



#### Ciotola di quinoa con ceci al pesto

556 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

## Giorno 2

3101 kcal ● 203g proteine (26%) ● 181g grassi (53%) ● 116g carboidrati (15%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

525 kcal, 27g proteine, 26g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



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



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal

### Snack

280 kcal, 5g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi



**Anacardi tostati**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Uva**  
58 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

915 kcal, 48g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



**Panino con fragole, avocado e formaggio di capra**  
487 kcal



**Arachidi tostate**  
1/3 tazza(e)- 288 kcal



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

### Cena

1050 kcal, 51g proteine, 24g carboidrati netti, 77g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
982 kcal

## Giorno 3

3073 kcal ● 213g proteine (28%) ● 145g grassi (43%) ● 185g carboidrati (24%) ● 44g fibre (6%)

### Colazione

525 kcal, 27g proteine, 26g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



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



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal

### Snack

305 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



**Anacardi tostati**  
1/6 tazza(e)- 156 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

1005 kcal, 49g proteine, 63g carboidrati netti, 57g grassi



**Noci**  
3/8 tazza(e)- 291 kcal



**Panino con melanzane e pesto**  
1 panino(i)- 452 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Cena

910 kcal, 54g proteine, 71g carboidrati netti, 40g grassi



**Lenticchie**  
347 kcal



**Tofu piccante con arachidi e sriracha**  
512 kcal



**Carote arrosto**  
1 carota(e)- 53 kcal

## Giorno 4

3056 kcal ● 217g proteine (28%) ● 143g grassi (42%) ● 185g carboidrati (24%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

510 kcal, 31g proteine, 26g carboidrati netti, 29g grassi



#### Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



#### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal



#### Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s)- 212 kcal

### Snack

305 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



#### Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 156 kcal



#### Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

### Pranzo

1005 kcal, 49g proteine, 63g carboidrati netti, 57g grassi



#### Noci

3/8 tazza(e)- 291 kcal



#### Panino con melanzane e pesto

1 panino(i)- 452 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

### Cena

910 kcal, 54g proteine, 71g carboidrati netti, 40g grassi



#### Lenticchie

347 kcal



#### Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal



#### Carote arrosto

1 carota(e)- 53 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 5

3105 kcal ● 252g proteine (33%) ● 148g grassi (43%) ● 145g carboidrati (19%) ● 46g fibre (6%)

### Colazione

510 kcal, 31g proteine, 26g carboidrati netti, 29g grassi



#### Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



#### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal



#### Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s)- 212 kcal

### Snack

305 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



#### Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 156 kcal



#### Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

### Pranzo

1070 kcal, 59g proteine, 72g carboidrati netti, 53g grassi



#### Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal



#### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 panino(i)- 815 kcal

### Cena

895 kcal, 79g proteine, 22g carboidrati netti, 48g grassi



#### Tofu al forno

26 2/3 oz- 754 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 6

3098 kcal ● 220g proteine (28%) ● 165g grassi (48%) ● 141g carboidrati (18%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

535 kcal, 30g proteine, 41g carboidrati netti, 24g grassi



**Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati**  
2 toast(i)- 405 kcal



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

### Snack

450 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 14g grassi



**Bagel medio tostato con burro e marmellata**  
1 bagel(i)- 450 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

890 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 79g grassi



**Tacos di formaggio e guacamole**  
3 taco/i- 525 kcal



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal

### Cena

895 kcal, 79g proteine, 22g carboidrati netti, 48g grassi



**Tofu al forno**  
26 2/3 oz- 754 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 tazza(e)- 140 kcal

## Giorno 7

3052 kcal ● 194g proteine (25%) ● 155g grassi (46%) ● 179g carboidrati (23%) ● 42g fibre (6%)

### Colazione

535 kcal, 30g proteine, 41g carboidrati netti, 24g grassi



**Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati**  
2 toast(i)- 405 kcal



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

### Snack

450 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 14g grassi



**Bagel medio tostato con burro e marmellata**  
1 bagel(i)- 450 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

890 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 79g grassi



**Tacos di formaggio e guacamole**  
3 taco/i- 525 kcal



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal

### Cena

850 kcal, 53g proteine, 59g carboidrati netti, 37g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
720 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal

## Prodotti da forno

- pane  
22 1/2 oz (640g)
- panini Kaiser  
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
- bagel  
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra  
2 oz (57g)
- burro  
1/3 stecca (37g)
- uova  
14 grande (700g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaino (53g)
- formaggio  
6 oz (169g)
- formaggio cheddar  
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/3 avocado (268g)
- fragole  
8 medio (3,2 cm diam.) (96g)
- uva  
2 tazza (184g)
- Pompelmo  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- lamponi  
40 lamponi (76g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
10 cucchiaino (91g)
- ceci in scatola  
1 1/4 lattina/e (560g)
- salsa di soia (tamari)  
1 1/3 lbs (490mL)
- tofu compatto  
2 lbs (950g)
- lenticchie crude  
1 tazza (192g)
- burro di arachidi  
3 cucchiaino (48g)
- hummus  
1/2 tazza (113g)
- tofu extra sodo  
3 1/3 lbs (1512g)

## Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
4 cucchiaino (43g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
2 1/4 oz (63g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (110mL)
- condimento per insalata  
3 cucchiaino (45mL)
- olio d'oliva  
1 oz (35mL)
- vinaigrette balsamica  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- funghi  
1/3 lbs (155g)
- peperone  
1/2 grande (82g)
- pomodori  
2 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (332g)
- broccoli  
2 3/4 tazza, tritata (250g)
- aglio  
7 1/2 spicchio (23g)
- zenzero fresco  
1/2 oz (12g)
- carote  
4 medio (235g)
- melanzana  
1 piccolo (458g)
- broccoli surgelati  
4 tazza (364g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
3 barbabietta(e) (150g)
- patate  
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)
- cetriolo  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- sedano crudo  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

## Bevande

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
8 contenitore (1360g)
- insalata mista  
1 1/3 confezione (155 g) (207g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
2 tazza, pronta (319g)
- salsa sriracha  
2 1/4 cucchiaio (34g)
- guacamole, confezionata  
3/4 tazza (185g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaio (3g)
- salsiccia vegana  
1 1/2 salsiccia (150g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
4 cucchiaio (34g)
- noci pecan  
1 3/4 tazza, metà (173g)
- anacardi tostati  
13 cucchiaio (111g)
- semi di sesamo  
1 1/3 oz (37g)
- noci  
13 1/4 cucchiaio, senza guscio (83g)
- burro di mandorle  
4 cucchiaio (64g)
- semi di lino  
4 pizzico (4g)

- polvere proteica  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua  
25 1/2 tazza(e) (6044mL)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)
- gelatina (jelly)  
2 cucchiaio (42g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
2 1/4 g (2g)
  - aglio in polvere  
1/3 cucchiaino (1g)
  - pepe nero  
2 pizzico (0g)
  - rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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

### 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.

### Toast con ceci e pomodoro

1 toast - 206 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1 cucchiaio (18g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaio (53g)  
**pomodori**  
12 fetta/e sottili/piccole (180g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

---

### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i) - 238 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

### Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 2/3 cucchiaino (5g)  
**avocado**  
1/6 avocado (34g)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**uova, sode e raffreddate**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
1/3 tazza (10g)  
**avocado**  
1/3 avocado (67g)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**uova, sode e raffreddate**  
2 grande (100g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

2 toast(i) - 405 kcal ● 16g proteine ● 21g grassi ● 28g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**burro di mandorle**  
2 cucchiaio (32g)  
**semi di lino**  
2 pizzico (2g)  
**lamponi**  
20 lamponi (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**burro di mandorle**  
4 cucchiaio (64g)  
**semi di lino**  
4 pizzico (4g)  
**lamponi**  
40 lamponi (76g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiacciali delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

---

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

487 kcal ● 17g proteine ● 29g grassi ● 28g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente**  
4 medio (3,2 cm diam.) (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**formaggio di capra**  
2 oz (57g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**avocado, affettato**  
1 avocado (201g)  
**fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente**  
8 medio (3,2 cm diam.) (96g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

---

### Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
5 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
10 cucchiaino (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
6 2/3 cucchiaino, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
13 1/3 cucchiaino, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

---

## Panino con melanzane e pesto

1 panino(i) - 452 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 34g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**salsa pesto**  
1 cucchiaino (16g)  
**aglio**  
1 spicchio (3g)  
**panini Kaiser**  
1 panino (Ø 9 cm) (57g)  
**pomodori**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)  
**formaggio**  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)  
**melanzana, dimezzato e affettato**  
1/2 piccolo (229g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**salsa pesto**  
2 cucchiaino (32g)  
**aglio**  
2 spicchio (6g)  
**panini Kaiser**  
2 panino (Ø 9 cm) (114g)  
**pomodori**  
6 fetta/e sottili/piccole (90g)  
**formaggio**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)  
**melanzana, dimezzato e affettato**  
1 piccolo (458g)

1. Accendi il grill del forno.
2. Spennella le fette di melanzana con olio d'oliva e disponile su una teglia. Metti la teglia a circa 15 cm dalla fonte di calore. Cuoci per 10 minuti o finché non sono tenere e leggermente tostate.
3. Taglia il panino per il lungo e tostalo.
4. In una tazza o in una ciotolina, mescola insieme pesto e aglio. Spalma questa miscela sul pane tostato.
5. Farcia il panino con le fette di melanzana, pomodoro e formaggio.
6. Servi.

## Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
3/4 tazza (89g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
3 barbabietta(e) (150g)

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.

## Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 panino(i) - 815 kcal ● 45g proteine ● 43g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**formaggio**  
1 tazza, grattugiata (113g)  
**funghi**  
3 oz (85g)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal ● 23g proteine ● 43g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio cheddar**  
3/4 tazza, grattugiata (85g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaino (93g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio cheddar**  
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)  
**guacamole, confezionata**  
3/4 tazza (185g)

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

## Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**

1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**

1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**

2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**

4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**uva**

1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**

2 tazza (184g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 156 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
3 cucchiaio (26g)

Per tutti i 3 pasti:

**anacardi tostati**  
1/2 tazza (77g)

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 cucchiaio (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**hummus**  
1/2 tazza (113g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Bagel medio tostato con burro e marmellata

1 bagel(i) - 450 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 68g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

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

**burro**

1 cucchiaio (14g)

**gelatina (jelly)**

1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**

2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)

**burro**

2 cucchiaio (28g)

**gelatina (jelly)**

2 cucchiaio (42g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**noci miste**

4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola di quinoa con ceci al pesto

556 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 50g carboidrati ● 16g fibre



**quinoa, cruda**

4 cucchiaio (43g)

**salsa pesto**

2 cucchiaio (31g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**funghi**

1 tazza, tritata (70g)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

**peperone, affettato**

1/2 grande (82g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettila da parte.
2. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C). Disponi ceci, funghi e strisce di peperone su una teglia. Irrora con olio, aggiungi un po' di sale/pepe e mescola per condire.
3. Arrostitisci ceci e verdure per circa 20 minuti, mescolando una volta a metà cottura.
4. Togli ceci e verdure dal forno e amalgamali con il pesto. Servi con la quinoa.

## Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

**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.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

---

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

982 kcal ● 50g proteine ● 73g grassi ● 20g carboidrati ● 13g fibre



**broccoli**  
1 1/4 tazza, tritata (114g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 tazza, pronta (319g)  
**salsa di soia (tamari)**  
5 cucchiaino (75mL)  
**olio**  
1/4 tazza (56mL)  
**semi di sesamo**  
2 1/2 cucchiaino (8g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/2 spicchio (8g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
2 1/2 cucchiaino (5g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
3/4 lbs (354g)

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.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
1 tazza (192g)

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.

### Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal ● 30g proteine ● 36g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsa sriracha**  
1 cucchiaio (17g)  
**burro di arachidi**  
1 1/2 cucchiaio (24g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio (5g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa sriracha**  
2 1/4 cucchiaio (34g)  
**burro di arachidi**  
3 cucchiaio (48g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaio (15mL)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (118mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**aglio, tritato**  
3 spicchio (9g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1 1/3 lbs (595g)

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

## Carote arrosto

1 carota(e) - 53 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**carote, affettato**  
1 grande (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
  2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Tofu al forno

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteine ● 39g grassi ● 18g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**  
13 1/3 cucchiaio (200mL)  
**semi di sesamo**  
5 cucchiaino (15g)  
**tofu extra sodo**  
1 2/3 lbs (756g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**  
1 2/3 tazza (400mL)  
**semi di sesamo**  
3 1/3 cucchiaio (30g)  
**tofu extra sodo**  
3 1/3 lbs (1512g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
3 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (7g)

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.
- 

### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

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



#### olio

1 cucchiaio (15mL)

#### miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

#### carote, affettato

1 1/2 medio (92g)

#### broccoli, tritato

1 1/2 tazza, tritata (137g)

#### patate, tagliato a spicchi

1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)

#### salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1 1/2 salsiccia (150g)

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

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

#### insalata mista

1/2 confezione (155 g) (78g)

#### cetriolo, affettato

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

#### pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

#### sedano crudo, tritato

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

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

## 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.