

Dieta - Menu per dieta vegetariana low carb da 3300 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 3265 kcal ● 229g proteine (28%) ● 160g grassi (44%) ● 185g carboidrati (23%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

460 kcal, 25g proteine, 34g carboidrati netti, 22g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal

Snack

370 kcal, 23g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt greco proteico

1 contenitore(i)- 206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1040 kcal, 44g proteine, 80g carboidrati netti, 53g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Panino con verdure e hummus

1 1/2 panino(i)- 545 kcal

Cena

1065 kcal, 65g proteine, 48g carboidrati netti, 64g grassi



Seitan aglio e pepe

685 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

382 kcal

Giorno 2

3324 kcal ● 246g proteine (30%) ● 169g grassi (46%) ● 171g carboidrati (21%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

460 kcal, 25g proteine, 34g carboidrati netti, 22g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal

Snack

370 kcal, 23g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1095 kcal, 61g proteine, 66g carboidrati netti, 62g grassi



Panino tostato con formaggio e pesto
1 1/2 panino(i)- 836 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

1065 kcal, 65g proteine, 48g carboidrati netti, 64g grassi



Seitan aglio e pepe
685 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
382 kcal

Giorno 3

3251 kcal ● 255g proteine (31%) ● 147g grassi (41%) ● 179g carboidrati (22%) ● 48g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 50g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Frullato proteico (latte)
387 kcal

Snack

345 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 19g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Parfait con more e granola
229 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1085 kcal, 49g proteine, 61g carboidrati netti, 64g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal



Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci
2 panino(i)- 714 kcal

Cena

1020 kcal, 64g proteine, 70g carboidrati netti, 48g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal

Giorno 4

3275 kcal ● 209g proteine (25%) ● 162g grassi (44%) ● 188g carboidrati (23%) ● 58g fibre (7%)

Colazione

475 kcal, 50g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



Lampone

1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Frullato proteico (latte)

387 kcal

Snack

345 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 19g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



Parfait con more e granola

229 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1055 kcal, 31g proteine, 67g carboidrati netti, 67g grassi



Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1 panino(i)- 485 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Cena

1070 kcal, 35g proteine, 73g carboidrati netti, 61g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

633 kcal



Goulash di fagioli e tofu

437 kcal

Giorno 5

3262 kcal ● 237g proteine (29%) ● 155g grassi (43%) ● 181g carboidrati (22%) ● 48g fibre (6%)

Colazione

535 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



Uovo in camicia su avocado toast

1 fetta/e di toast- 272 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Snack

345 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 19g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



Parfait con more e granola

229 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1075 kcal, 45g proteine, 69g carboidrati netti, 62g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i)- 820 kcal

Cena

985 kcal, 59g proteine, 51g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata di seitan

718 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal

Giorno 6

3294 kcal ● 230g proteine (28%) ● 158g grassi (43%) ● 189g carboidrati (23%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

535 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



Uovo in camicia su avocado toast
1 fetta/e di toast- 272 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Snack

380 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1075 kcal, 45g proteine, 69g carboidrati netti, 62g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 1/2 panino(i)- 820 kcal

Cena

985 kcal, 59g proteine, 51g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata di seitan
718 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
265 kcal

Giorno 7

3254 kcal ● 227g proteine (28%) ● 158g grassi (44%) ● 186g carboidrati (23%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

535 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



Uovo in camicia su avocado toast
1 fetta/e di toast- 272 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Snack

380 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1035 kcal, 45g proteine, 42g carboidrati netti, 71g grassi



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



Panino con insalata di uova
1 1/2 panino(i)- 813 kcal

Cena

980 kcal, 56g proteine, 75g carboidrati netti, 43g grassi



Tempeh al burro di arachidi
6 oz di tempeh- 651 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
7 oz (216mL)
- olio
1 1/2 oz (46mL)
- spray da cucina
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- condimento per insalata
1 tazza (251mL)
- maionese
3 cucchiaino (45mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (161g)
- peperone verde
4 cucchiaino, tritata (37g)
- aglio
8 1/2 spicchio(i) (26g)
- pomodori
14 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1701g)
- spinaci freschi
1 1/4 confezione 280 g (349g)
- carote
2 3/4 medio (167g)
- broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- patate
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)
- cavolini di Bruxelles
3 1/2 tazza (297g)
- pomodori secchi
3 oz (85g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
3 g (3g)
- sale
1/2 oz (13g)
- aceto di mele
1 cucchiaino (17g)
- paprika
4 1/4 g (4g)
- Timo fresco
2 pizzico (0g)
- senape gialla
3 pizzico o 1 bustina (2g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 tazza, intera (149g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- noci
4 oz (113g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- latte intero
7 1/2 tazza(e) (1800mL)
- formaggio
6 oz (168g)
- burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
- formaggio di capra
3 oz (85g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/2 tazza (420g)
- formaggio provolone
6 fetta(e) (168g)
- uova
8 medio (348g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
3/4 lbs (338g)
- succo di limone
5/8 fl oz (19mL)
- more
3/4 tazza (108g)
- mele
3/4 piccola (Ø 7 cm) (112g)
- banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- avocado
1 avocado (201g)

Prodotti da forno

- pane
29 1/3 oz (832g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Bevande

- acqua
21 3/4 tazza (5222mL)
- polvere proteica
1 2/3 lbs (756g)

Cereali e pasta

- seitan
1 3/4 lbs (794g)
- riso integrale
1/3 tazza (63g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 contenitore (20 g) (19g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- guacamole, confezionata
3/4 lbs (340g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
8 contenitore (1360g)
- peperoni rossi arrostiti
4 oz (113g)
- salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
- lievito nutrizionale
1/4 oz (8g)
- insalata mista
12 3/4 tazza (383g)

- hummus
2 1/4 cucchiaio (34g)
- fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)
- tofu compatto
1/4 lbs (99g)
- burro di arachidi
3 oz (80g)
- tempeh
6 oz (170g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1/4 tazza (72g)

Cereali per la colazione

- granola
3/4 tazza (68g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaino (31g)
fagioli rifritti
4 cucchiaino (61g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Frullato proteico (latte)

387 kcal ● 48g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uovo in camicia su avocado toast

1 fetta/e di toast - 272 kcal ● 12g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
uova
1 grande (50g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
uova
3 grande (150g)
guacamole, confezionata
3/4 tazza (185g)

1. Sgusciare l'uovo in una piccola tazza dosatrice. Mettere da parte. Portare a ebollizione una pentola di medie dimensioni piena d'acqua, poi togliere dal fuoco. Con un utensile, creare un piccolo vortice nell'acqua e poi versare delicatamente l'uovo al centro, cuocendo per 3 minuti. Nel frattempo tostare il pane e spalmarlo con guacamole. Quando l'uovo è pronto, rimuoverlo con una schiumarola e posarlo su carta assorbente per asciugarlo delicatamente. Trasferire l'uovo sopra l'avocado toast e servire.

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci pecan

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



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con verdure e hummus

1 1/2 panino(i) - 545 kcal ● 17g proteine ● 27g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane
3 fetta (96g)
spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
hummus
2 1/4 cucchiaino (34g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, a fette
1 1/2 pomodoro serpente (93g)
carote, sbucciato e grattugiato
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

1. Tosta il pane.
 2. In una ciotola piccola unisci spinaci, carota, olio d'oliva e succo di limone.
 3. Spalma l'hummus sul pane e aggiungi il composto di spinaci e le fette di pomodoro.
 4. Richiudi con l'altra fetta e servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino tostato con formaggio e pesto

1 1/2 panino(i) - 836 kcal ● 33g proteine ● 57g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane

3 fetta (96g)

salsa pesto

1 1/2 cucchiaino (24g)

formaggio

3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

burro, ammorbidito

1 1/2 cucchiaino (21g)

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

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle

6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci

2 panino(i) - 714 kcal ● 36g proteine ● 35g grassi ● 56g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

pane

4 fetta(e) (128g)

spinaci freschi

2 oz (57g)

formaggio di capra

3 oz (85g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperoni rossi arrostiti, tritato

4 oz (113g)

1. Spalma il formaggio di capra in modo uniforme su una fetta di pane. Aggiungi spinaci e peperoni arrostiti e condisci con un po' di sale e pepe.
 2. Appoggia sopra l'altra fetta di pane e premi delicatamente.
 3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
 4. Taglia a metà e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1 panino(i) - 485 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 53g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane

2 fetta (64g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

spray da cucina

1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

banana, affettato

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 barretta(e) porzioni

barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci pecan

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



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

noci

2 cucchiaino, tritato (14g)

aceto di mele

1/4 cucchiaino (4g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

mele, tritato

1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

3/4 tazza (66g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero

2 cucchiaino (10mL)

noci

4 cucchiaino, tritato (28g)

aceto di mele

1/2 cucchiaino (7g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

mele, tritato

1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

1 1/2 tazza (132g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Irrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

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.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

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



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle

4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 riempi 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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)
lamponi
8 lamponi (15g)
nibs di cacao
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)
lamponi
16 lamponi (30g)
nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 2/3 cucchiaino, senza guscio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Parfait con more e granola

229 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)
granola
4 cucchiaino (23g)
more, tritato grossolanamente
4 cucchiaino (36g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/2 tazza (420g)
granola
3/4 tazza (68g)
more, tritato grossolanamente
3/4 tazza (108g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
 2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cialdine di formaggio e guacamole

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



Per singolo pasto:

formaggio

6 cucchiaino, grattugiato (42g)

guacamole, confezionata

3 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio

3/4 tazza, grattugiato (84g)

guacamole, confezionata

6 cucchiaino (93g)

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

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seitan aglio e pepe

685 kcal ● 61g proteine ● 33g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde
2 cucchiaio, tritata (19g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
seitan, in stile pollo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
cipolla
1/2 tazza, tritata (80g)
peperone verde
4 cucchiaio, tritata (37g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato finemente
5 spicchio(i) (15g)
seitan, in stile pollo
1 lbs (454g)

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

Pomodori saltati con aglio ed erbe

382 kcal ● 4g proteine ● 31g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

pomodori

1 1/2 pinta, pomodorini (447g)

miscela di erbe italiane

3/4 cucchiaio (8g)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

1/4 tazza (68mL)

pomodori

3 pinta, pomodorini (894g)

miscela di erbe italiane

1 1/2 cucchiaio (16g)

sale

1/2 cucchiaio (9g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

633 kcal ● 10g proteine ● 48g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



sciroppo d'acero
2 1/2 cucchiaino (13mL)
noci
5 cucchiaio, tritato (35g)
aceto di mele
2 cucchiaino (9g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (28mL)
mele, tritato
3/8 piccola (Ø 7 cm) (62g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 tazza (165g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Irrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



olio
1/2 cucchiaino (8mL)
paprika
1/2 cucchiaino (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
seitan, sbriciolato o affettato
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
24 pomodorini (408g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

pomodori

14 cucchiaino di pomodorini (130g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

10 1/2 tazza (315g)

pomodori

1 3/4 tazza di pomodorini (261g)

condimento per insalata

2/3 tazza (158mL)

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

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh al burro di arachidi

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



Dà 6 oz di tempeh porzioni

tempeh

6 oz (170g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

succo di limone

3/4 cucchiaino (11mL)

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaino (8mL)

lievito nutrizionale

3/4 cucchiaino (3g)

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.
Riprendere con la salsa extra sopra e servire.

Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 229 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 46g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

2 pizzico (1g)

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

riso integrale

1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

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