

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

Giorno 1

3414 kcal ● 228g proteine (27%) ● 187g grassi (49%) ● 168g carboidrati (20%) ● 37g fibre (4%)

Colazione

530 kcal, 23g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal



Muffin inglese con burro
1 muffin inglese- 213 kcal

Snack

390 kcal, 19g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1055 kcal, 55g proteine, 64g carboidrati netti, 60g grassi



Tofu alla Buffalo
709 kcal



Lenticchie
347 kcal

Cena

1110 kcal, 58g proteine, 54g carboidrati netti, 67g grassi



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



Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela
773 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Giorno 2

3414 kcal ● 228g proteine (27%) ● 187g grassi (49%) ● 168g carboidrati (20%) ● 37g fibre (4%)

Colazione

530 kcal, 23g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi


 **Arachidi tostate**
1/8 tazza(e)- 115 kcal


 **Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**
203 kcal

 **Muffin inglese con burro**
1 muffin inglese- 213 kcal

Snack

390 kcal, 19g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi


 **Noci**
1/8 tazza(e)- 87 kcal

 **Mozzarella a bastoncino**
2 bastoncino(i)- 165 kcal

 **Chips di cavolo riccio (kale)**
138 kcal


Integratori proteici


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

 **Frullato proteico**
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1055 kcal, 55g proteine, 64g carboidrati netti, 60g grassi

 **Tofu alla Buffalo**
709 kcal


 **Lenticchie**
347 kcal

Cena

1110 kcal, 58g proteine, 54g carboidrati netti, 67g grassi

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

 **Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela**
773 kcal


 **Insalata mista semplice con pomodoro**
151 kcal


Giorno 3

3416 kcal ● 246g proteine (29%) ● 165g grassi (44%) ● 193g carboidrati (23%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

545 kcal, 24g proteine, 37g carboidrati netti, 30g grassi


 **Mela**
1 mela(e)- 105 kcal

 **Cavolo riccio e uova**
284 kcal

 **Mela e burro di arachidi**
1/2 mela(e)- 155 kcal

Snack

425 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi

 **Palline proteiche al burro di arachidi**
2 2/3 palline- 425 kcal


Integratori proteici


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

 **Frullato proteico**
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1060 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 54g grassi

 **Lenticchie**
260 kcal


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


 **Cavoletti di Bruxelles arrosto**
290 kcal

Cena

1060 kcal, 73g proteine, 57g carboidrati netti, 57g grassi

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

 **Salsicce vegane e purè di cavolfiore**
2 salsiccia- 722 kcal

 **Insalata mista semplice con pomodoro**
76 kcal

Giorno 4

3416 kcal ● 246g proteine (29%) ● 165g grassi (44%) ● 193g carboidrati (23%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

545 kcal, 24g proteine, 37g carboidrati netti, 30g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cavolo riccio e uova

284 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal

Snack

425 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi



Palline proteiche al burro di arachidi

2 2/3 palline- 425 kcal

Pranzo

1060 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 54g grassi



Lenticchie

260 kcal



Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal

Cena

1060 kcal, 73g proteine, 57g carboidrati netti, 57g grassi



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 salsiccia- 722 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

3438 kcal ● 231g proteine (27%) ● 186g grassi (49%) ● 164g carboidrati (19%) ● 46g fibre (5%)

Colazione

590 kcal, 29g proteine, 35g carboidrati netti, 34g grassi



Panino vegano con salsiccia e uovo

1 panino(i)- 360 kcal



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal

Snack

425 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi



Palline proteiche al burro di arachidi

2 2/3 palline- 425 kcal

Pranzo

1070 kcal, 49g proteine, 65g carboidrati netti, 62g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 panino(i)- 815 kcal



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal

Cena

1025 kcal, 60g proteine, 33g carboidrati netti, 65g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

3389 kcal ● 223g proteine (26%) ● 179g grassi (48%) ● 174g carboidrati (21%) ● 47g fibre (5%)

Colazione

590 kcal, 29g proteine, 35g carboidrati netti, 34g grassi



Panino vegano con salsiccia e uovo
1 panino(i)- 360 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Snack

375 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 17g grassi



Mela con burro di arachidi, uvetta e semi di chia
1/2 mela(e)- 228 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1070 kcal, 49g proteine, 65g carboidrati netti, 62g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio
2 panino(i)- 815 kcal



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Cena

1025 kcal, 60g proteine, 33g carboidrati netti, 65g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Insalata di tofu con salsa verde
705 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 7

3353 kcal ● 213g proteine (25%) ● 151g grassi (41%) ● 208g carboidrati (25%) ● 77g fibre (9%)

Colazione

590 kcal, 29g proteine, 35g carboidrati netti, 34g grassi



Panino vegano con salsiccia e uovo
1 panino(i)- 360 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Snack

375 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 17g grassi



Mela con burro di arachidi, uvetta e semi di chia
1/2 mela(e)- 228 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

950 kcal, 34g proteine, 81g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Tacos di fagioli neri schiacciati
4 taco- 835 kcal

Cena

1110 kcal, 66g proteine, 51g carboidrati netti, 61g grassi



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



Uva
116 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
8 tazza(e) (1920mL)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- uova
13 grande (650g)
- burro
4 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (20g)
- formaggio
2 tazza, grattugiata (226g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (125g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 oz (109g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 oz (118g)
- semi di chia
1 cucchiaino (5g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (22g)
- sale
1/2 oz (16g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- cannella
1 pizzico (0g)
- cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- paprika
1/4 cucchiaino (2g)
- origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

Dolci

- sciroppo d'acero
2 2/3 fl oz (60mL)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/2 tazza (125mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

Frutta e succhi di frutta

- mele
5 media (Ø 7,5 cm) (877g)
- avocado
2 avocado (384g)
- uvetta
4 cucchiaino (non pressata) (36g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- olive nere
9 olive grandi (40g)
- uva
2 tazza (184g)
- limone
1/4 piccolo (15g)
- succo di lime
1 cucchiaino (13mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles
2 lbs (963g)
- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (675g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
14 1/2 oz (409g)
- aglio
3 spicchio (9g)
- cipolla
2 1/2 piccolo (175g)
- funghi
6 oz (170g)
- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (158mL)
- salsa verde
4 cucchiaino (64g)
- salsa piccante
1/2 cucchiaino (7mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
4 lbs (1725g)
- lenticchie crude
1 3/4 tazza (336g)
- arachidi tostate
1 tazza (146g)
- burro di arachidi
1/2 lbs (241g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)

- condimento ranch**
1/2 tazza (120mL)
- olio**
6 oz (180mL)
- maionese vegana**
3 cucchiaino (45g)

Altro

- strisce vegane tipo pollo**
1 1/4 lbs (553g)
- insalata mista**
19 1/4 tazza (578g)
- salsa sriracha**
2 1/4 cucchiaino (34g)
- cavolfiore surgelato**
3 tazza (340g)
- salsiccia vegana**
4 salsiccia (400g)
- yogurt greco proteico aromatizzato**
2 contenitore (300g)
- polpette di salsiccia per colazione vegane**
3 polpette (114g)

- fagioli neri**
1 lattina/e (413g)
- ceci in scatola**
1/2 tazza(e) (120g)

Bevande

- acqua**
29 tazza (6950mL)
- polvere proteica**
22 porzione (80 mL ciascuna) (682g)

Prodotti da forno

- muffin inglesi**
5 muffin (285g)
- pane**
8 fetta(e) (256g)
- tortillas di mais**
4 tortilla media (Ø ~15 cm) (104g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)**
3/4 tazza (60g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Muffin inglese con burro

1 muffin inglese - 213 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

muffin inglesi

1 muffin (57g)

burro

2 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

muffin inglesi

2 muffin (114g)

burro

4 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (20g)

1. Tagliare il muffin inglese a metà.
2. Facoltativo: tostare nel tostapane per un paio di minuti.
3. Spalmare il burro su ogni lato.
4. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio e uova

284 kcal ● 20g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

uova

3 grande (150g)

foglie di cavolo riccio (kale)

3/4 tazza, tritata (30g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

uova

6 grande (300g)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

sale

3 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Panino vegano con salsiccia e uovo

1 panino(i) - 360 kcal ● 20g proteine ● 16g grassi ● 30g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane
1 polpette (38g)
uova
1 grande (50g)
maionese vegana
1 cucchiaino (15g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
muffin inglesi, tostato
1 muffin (57g)

Per tutti i 3 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane
3 polpette (114g)
uova
3 grande (150g)
maionese vegana
3 cucchiaino (45g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
muffin inglesi, tostato
3 muffin (171g)

1. Cuoci la polpetta di salsiccia vegana seguendo le istruzioni sulla confezione. Scalda l'olio in una piccola padella a fuoco medio. Aggiungi l'uovo, condisci con sale e pepe e cuoci fino al grado di cottura desiderato. Spalma la maionese vegana all'interno dell'English muffin. Aggiungi la salsiccia cotta, l'uovo e chiudi con la parte superiore dell'English muffin. Servi. Suggestione per meal prep: una volta freddi, avvolgi i panini in carta stagnola o pellicola e conservali nel congelatore. Per riscaldare, toglilo dall'involucro e riscalda al microonde o nel tostapane fino a che sono caldi.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu alla Buffalo

709 kcal ● 32g proteine ● 59g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (158mL)
condimento ranch
1/2 tazza (120mL)
olio
2 cucchiaino (30mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 3/4 lbs (794g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
 2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
 3. Servi il tofu con ranch.
-

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, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

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 cucchiaino (17g)
burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio
3/4 cucchiaino (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 cucchiaino (34g)
burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
olio
1 1/2 cucchiaino (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.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 15g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
10 oz (284g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
1 1/4 lbs (567g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (37mL)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta(e) (256g)
formaggio
2 tazza, grattugiata (226g)
funghi
6 oz (170g)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
insalata mista
2 tazza (60g)

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.

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

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



Per singolo pasto:

sciropo 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:

sciropo 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).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciropo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

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.

Tacos di fagioli neri schiacciati

4 taco - 835 kcal ● 31g proteine ● 29g grassi ● 77g carboidrati ● 35g fibre



Dà 4 taco porzioni

tortillas di mais
4 tortilla media (Ø ~15 cm) (104g)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (7mL)
acqua
2 2/3 cucchiaino (40mL)
origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
yogurt greco scremato, naturale
2 2/3 cucchiaino (47g)
succo di lime
2 2/3 cucchiaino (13mL)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)
coriandolo fresco, tritato
4 cucchiaino, tritato (4g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
2/3 lattina/e (293g)
avocado, a fette
2/3 avocado (134g)

1. Preparare la crema mescolando lo yogurt greco, il succo di lime, metà dell'olio, metà del coriandolo e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Mettere da parte.
2. Unire i fagioli neri, l'origano, l'acqua, la salsa piccante, il restante olio e un po' di sale in una casseruola a fuoco medio. Cuocere fino a quando i fagioli sono riscaldati, 3-5 minuti.
3. Spegnerne il fuoco. Schiacciare circa il 75% dei fagioli con il dorso di una forchetta.
4. Distribuire i fagioli sulle tortillas. Guarnire con avocado, crema e il restante coriandolo. Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
 2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
 3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
 4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
 5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
 6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
 7. Servire
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Palline proteiche al burro di arachidi

2 2/3 palline - 425 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 2/3 cucchiaio (43g)
polvere proteica
1/3 porzione (80 mL ciascuna) (10g)
sciropo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
avena rapida (quick oats)
4 cucchiaio (20g)
cannella
1/3 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
1/2 tazza (129g)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
sciropo d'acero
2 cucchiaio (30mL)
avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)
cannella
1 pizzico (0g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola capiente fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Forma delle palline con le mani. (Nota per il meal prep: forma il numero di palline indicato nei dettagli della ricetta per facilitare le porzioni)
3. Conserva in un contenitore ermetico in frigorifero o nel freezer fino al momento di servire.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mela con burro di arachidi, uvetta e semi di chia

1/2 mela(e) - 228 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
uvetta
2 cucchiaio (non pressata) (18g)
semi di chia
4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
uvetta
4 cucchiaio (non pressata) (36g)
semi di chia
1 cucchiaino (5g)

1. Affettare la mela e distribuire uniformemente su ogni fetta il burro di arachidi, l'uvetta e i semi di chia.
2. Servire

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

773 kcal ● 45g proteine ● 47g grassi ● 29g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
strisce vegane tipo pollo
6 oz (170g)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, tritato (56g)
aceto di mele
1 cucchiaio (15g)
sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
strisce vegane tipo pollo
3/4 lbs (340g)
mele, tritato
2/3 piccola (Ø 7 cm) (99g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3 tazza (264g)

1. Cuoci le strisce di chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, chik'n e 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.
Versa la vinaigrette sull'insalata e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/2 tazza(e) (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 salsiccia - 722 kcal ● 58g proteine ● 38g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
cipolla, affettato sottilmente
1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
cipolla, affettato sottilmente
2 piccolo (140g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tofu compatto
2 fetta(e) (168g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
salsa verde
2 cucchiaino (32g)
avocado, affettato
4 fette (100g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
4 cucchiaino (60g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu compatto
4 fetta(e) (336g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
insalata mista
6 tazza (180g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
salsa verde
4 cucchiaino (64g)
avocado, affettato
8 fette (200g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/2 tazza (120g)
pomodori, tritato
2 pomodoro roma (160g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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

993 kcal ● 64g proteine ● 60g grassi ● 32g carboidrati ● 16g fibre



timo, essiccato

1/4 cucchiaino, foglie (1g)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

olio

3 cucchiaino (45mL)

yogurt greco scremato, naturale

1/4 tazza (79g)

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

strisce vegane tipo pollo

1/2 lbs (213g)

succo di limone

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cipolla, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

pomodori, tritato

3/4 tazza di pomodorini (112g)

olive nere, denocciolato

9 olive grandi (40g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 tazza(e) (120g)

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

Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



uva

2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-