

Dieta - Menu della dieta vegetariana low carb da 3500 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

3485 kcal ● 262g proteine (30%) ● 153g grassi (39%) ● 212g carboidrati (24%) ● 52g fibre (6%)

Colazione

500 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 25g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

405 kcal

Snack

430 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 26g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1100 kcal, 47g proteine, 75g carboidrati netti, 59g grassi



Lenticchie

289 kcal



Tofu alla Buffalo

532 kcal



Patatine di carota

277 kcal

Cena

1075 kcal, 83g proteine, 77g carboidrati netti, 41g grassi



Tofu al forno

26 2/3 oz- 754 kcal



Mais

323 kcal

Giorno 2

3468 kcal ● 264g proteine (31%) ● 161g grassi (42%) ● 197g carboidrati (23%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

500 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 25g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

405 kcal

Snack

430 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 26g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1035 kcal, 42g proteine, 72g carboidrati netti, 56g grassi



Semi di zucca

183 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

854 kcal

Cena

1120 kcal, 90g proteine, 65g carboidrati netti, 52g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Mais al burro

317 kcal

Giorno 3

3437 kcal ● 262g proteine (31%) ● 155g grassi (40%) ● 201g carboidrati (23%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

470 kcal, 38g proteine, 45g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal



Fragole

2 1/2 tazza(e)- 130 kcal

Snack

430 kcal, 8g proteine, 16g carboidrati netti, 36g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Cetrioli e salsa ranch

318 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1035 kcal, 42g proteine, 72g carboidrati netti, 56g grassi



Semi di zucca

183 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

854 kcal

Cena

1120 kcal, 90g proteine, 65g carboidrati netti, 52g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Mais al burro

317 kcal

Giorno 4

3508 kcal ● 251g proteine (29%) ● 171g grassi (44%) ● 188g carboidrati (21%) ● 53g fibre (6%)

Colazione

470 kcal, 38g proteine, 45g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



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



Fragole
2 1/2 tazza(e)- 130 kcal

Snack

430 kcal, 8g proteine, 16g carboidrati netti, 36g grassi



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



Cetrioli e salsa ranch
318 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1175 kcal, 59g proteine, 49g carboidrati netti, 79g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal



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

Cena

1055 kcal, 63g proteine, 76g carboidrati netti, 46g grassi



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



Zuppa di ceci e cavolo riccio
409 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Giorno 5

3475 kcal ● 231g proteine (27%) ● 172g grassi (45%) ● 175g carboidrati (20%) ● 77g fibre (9%)

Colazione

470 kcal, 38g proteine, 45g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



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



Fragole
2 1/2 tazza(e)- 130 kcal

Snack

385 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



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



Carote e hummus
164 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1145 kcal, 27g proteine, 40g carboidrati netti, 85g grassi



Cavolfiore Kung Pao
597 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
547 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteine, 70g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata mista semplice
136 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
959 kcal

Giorno 6

3529 kcal ● 215g proteine (24%) ● 191g grassi (49%) ● 164g carboidrati (19%) ● 73g fibre (8%)

Colazione

525 kcal, 23g proteine, 34g carboidrati netti, 28g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal

Snack

385 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1145 kcal, 27g proteine, 40g carboidrati netti, 85g grassi



Cavolfiore Kung Pao

597 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

547 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteine, 70g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata mista semplice

136 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal

Giorno 7

3477 kcal ● 237g proteine (27%) ● 159g grassi (41%) ● 204g carboidrati (23%) ● 69g fibre (8%)

Colazione

525 kcal, 23g proteine, 34g carboidrati netti, 28g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal

Snack

385 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1095 kcal, 58g proteine, 80g carboidrati netti, 48g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e)- 741 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal

Cena

1095 kcal, 58g proteine, 70g carboidrati netti, 58g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tofu piccante con arachidi e sriracha

682 kcal



Mais e fagioli lima saltati

238 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
3/4 lbs (270mL)
- tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)
- lenticchie crude
1 3/4 tazza (344g)
- tofu compatto
1 1/2 lbs (695g)
- arachidi tostate
1 1/2 tazza (207g)
- ceci in scatola
3/4 lattina/e (336g)
- hummus
1 1/2 tazza (330g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
- mandorle
1/2 lbs (209g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco
2/3 oz (24g)
- chicchi di mais surgelati
5 1/2 tazza (748g)
- carote
9 1/2 medio (584g)
- pomodori
7 2/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (944g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
10 tazza, tritata (400g)
- aglio
12 spicchio(i) (36g)
- cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (119g)
- cavolfiore
2 testa piccola (\emptyset 10 cm) (530g)
- broccoli
4 tazza, tritata (364g)
- patate
4 piccola (\emptyset 4,5–5,5 cm) (368g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (60mL)
- brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

Grassi e oli

- condimento ranch
2/3 tazza (165mL)
- olio
1/3 lbs (165mL)
- olio d'oliva
3 1/4 cucchiaino (48mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (22mL)
- maionese
3 cucchiaino (45mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Prodotti da forno

- pane
9 fetta (288g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/4 tazza (45g)
- uova
13 1/2 medio (598g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- mozzarella fresca
3 oz (85g)

Frutta e succhi di frutta

- mirtilli
2 tazza (296g)
- succo di limone
1/4 tazza (68mL)
- fragole
7 1/2 tazza, intera (1080g)

- baby carote
48 medio (480g)
- fagioli lima, surgelati
1/2 tazza (80g)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
35 tazza (8371mL)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (14g)
- rosmarino, essiccato
2 cucchiaino (2g)
- aceto balsamico
4 cucchiaino (20mL)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- peperoncino rosso tritato
3/4 cucchiaino (4g)
- cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
- basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)
- paprika
1 1/2 pizzico (1g)
- senape gialla
3 pizzico o 1 bustina (2g)
- aceto di mele
2 cucchiaino (30g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)

- succo di lime
6 cucchiaino (93mL)
- avocado
3 avocado (620g)

Altro

- salsiccia vegana
10 salsiccia (1000g)
- frutti di bosco misti surgelati
1 1/2 tazza (204g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- olio di sesamo
2 cucchiaino (30mL)
- salsa sriracha
3 1/2 cucchiaino (53g)
- Polvere delle cinque spezie cinesi
1/2 cucchiaino (1g)
- insalata mista
6 tazza (180g)
- miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)

Cereali per la colazione

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

405 kcal ● 29g proteine ● 24g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
acqua
3/4 tazza (180mL)
aceto balsamico
4 cucchiaino (20mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
pomodori
2 tazza, tritata (360g)
uova
8 grande (400g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)

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, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).
Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Fragole

2 1/2 tazza(e) - 130 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

fragole
2 1/2 tazza, intera (360g)

Per tutti i 3 pasti:

fragole
7 1/2 tazza, intera (1080g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
hummus
10 cucchiaio (150g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

6 2/3 cucchiaio (80g)

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 alla Buffalo

532 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (59mL)

condimento ranch

3 cucchiaio (45mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi 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.

Patatine di carota

277 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 23g carboidrati ● 10g fibre



olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

rosmarino, essiccato

1 cucchiaino (1g)

sale

2 pizzico (2g)

carote, sbucciato

3/4 lbs (340g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

854 kcal ● 34g proteine ● 42g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/2 tazza (108g)
succo di limone
2 1/4 cucchiaio (34mL)
mandorle
2 1/4 cucchiaio, a fettine (15g)
olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/4 tazza, tritata (90g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1 tazza (216g)
succo di limone
1/4 tazza (68mL)
mandorle
1/4 tazza, a fettine (30g)
olio
1/4 tazza (68mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)
peperoncino rosso tritato
3/4 cucchiaio (4g)
acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
cumino macinato
3/4 cucchiaio (5g)
aglio, a dadini
4 1/2 spicchio(i) (14g)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaio, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
3 oz (85g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (205g)

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

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cavolfiore Kung Pao

597 kcal ● 20g proteine ● 42g grassi ● 25g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio di sesamo

1 cucchiaio (15mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaio (30mL)

salsa sriracha

1 cucchiaio (15g)

aceto di mele

1 cucchiaio (15g)

Polvere delle cinque spezie cinesi

1/4 cucchiaino (1g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

cavolfiore, diviso in cimette

1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

zenzero fresco, tritato finemente

2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)

arachidi tostate, tritato

4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

olio di sesamo

2 cucchiaio (30mL)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaio (60mL)

salsa sriracha

2 cucchiaio (30g)

aceto di mele

2 cucchiaio (30g)

Polvere delle cinque spezie cinesi

1/2 cucchiaino (1g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

cavolfiore, diviso in cimette

2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

aglio, tritato finemente

4 spicchio(i) (12g)

zenzero fresco, tritato finemente

4 pollice (cubo 2,5 cm) (20g)

arachidi tostate, tritato

1/2 tazza (73g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci i fiori di cavolfiore con olio da cucina, sale e pepe su una teglia. Arrostitisci per 18-22 minuti, o fino a quando non diventano dorati.
3. Scalda l'olio di sesamo in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi aglio, zenzero e arachidi e saltale per 1-2 minuti.
4. Aggiungi la salsa di soia, la sriracha, l'aceto di mele e le cinque spezie cinesi. Fai sobbollire per 3-4 minuti, o finché la salsa non si riduce leggermente.
5. Aggiungi il cavolfiore arrostito nella padella e mescola per ricoprirlo. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

547 kcal ● 7g proteine ● 43g grassi ● 15g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 1/3 cucchiaino, tritato (35g)
succo di lime
2 1/3 cucchiaino (35mL)
olio d'oliva
1 3/4 cucchiaino (9mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 1/6 avocado (234g)
pomodori, a dadini
1 1/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (143g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (70g)
succo di lime
1/4 tazza (70mL)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (17mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (4g)
sale
1 cucchiaino (7g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
avocado, a cubetti
2 1/3 avocado (469g)
pomodori, a dadini
2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (287g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e) - 741 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Dà 3 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane tostato con burro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cetrioli e salsa ranch

318 kcal ● 4g proteine ● 27g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
cetriolo, a fette
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
1/2 tazza (120mL)
cetriolo, a fette
2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. Affetta il cetriolo e servi con la salsa ranch per intingere.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

164 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
3/4 tazza (180g)
baby carote
48 medio (480g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu al forno

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



Dà 26 2/3 oz porzioni

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)

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.

Mais

323 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 59g carboidrati ● 7g fibre



chicchi di mais surgelati

2 1/3 tazza (317g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Mais al burro

317 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
chicchi di mais surgelati
2 2/3 tazza (363g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arachidi tostate

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



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
6 2/3 cucchiaino (61g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



brodo vegetale

3 tazza(e) (mL)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tritato finemente

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

ceci in scatola, scolato

3/4 lattina/e (336g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 tazza, tritata (60g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

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

Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal ● 65g proteine ● 43g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
carote, affettato
2 medio (122g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
patate, tagliato a spicchi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
carote, affettato
4 medio (244g)
broccoli, tritato
4 tazza, tritata (364g)
patate, tagliato a spicchi
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
4 salsiccia (400g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaino (48g)

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

682 kcal ● 39g proteine ● 48g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tritato
2 spicchio (6g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

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.

Mais e fagioli lima saltati

238 kcal ● 7g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/2 tazza (80g)
chicchi di mais surgelati
1/2 tazza (68g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)
acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)
acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.