

Dieta - Menu dieta vegetariana da 1000 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.strongrastr.com>

Giorno 1

1043 kcal ● 91g proteine (35%) ● 33g grassi (28%) ● 82g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

200 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cavolo riccio e uova

95 kcal

Cena

330 kcal, 19g proteine, 31g carboidrati netti, 12g grassi



Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Pranzo

295 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



Chik'n nuggets

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1024 kcal ● 93g proteine (36%) ● 29g grassi (26%) ● 80g carboidrati (31%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

200 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cavolo riccio e uova

95 kcal

Cena

330 kcal, 19g proteine, 31g carboidrati netti, 12g grassi



Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Pranzo

275 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 9g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1034 kcal ● 92g proteine (36%) ● 23g grassi (20%) ● 87g carboidrati (34%) ● 27g fibre (10%)

Colazione

200 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cavolo riccio e uova

95 kcal

Cena

340 kcal, 18g proteine, 38g carboidrati netti, 6g grassi



Pane pita

1 pane pita- 78 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

70 kcal



Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal

Pranzo

275 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 9g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

973 kcal ● 91g proteine (37%) ● 29g grassi (26%) ● 74g carboidrati (31%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

200 kcal, 14g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Cena

310 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 5g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

182 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

245 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e)- 177 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1079 kcal ● 93g proteine (35%) ● 25g grassi (21%) ● 102g carboidrati (38%) ● 19g fibre (7%)

Colazione

200 kcal, 14g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Cena

335 kcal, 16g proteine, 48g carboidrati netti, 4g grassi



Pane pita

1/2 pane pita- 39 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal



Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

Pranzo

325 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

215 kcal



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1046 kcal ● 97g proteine (37%) ● 30g grassi (26%) ● 80g carboidrati (31%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

160 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Uva

29 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Cena

345 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 15g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini- 288 kcal



Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

Pranzo

325 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

215 kcal



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

965 kcal ● 93g proteine (38%) ● 28g grassi (26%) ● 71g carboidrati (29%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

160 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Uva
29 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Cena

345 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 15g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
3 metà zucchini- 288 kcal



Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

Pranzo

245 kcal, 11g proteine, 30g carboidrati netti, 8g grassi



Zuppa di pomodoro
1/2 lattina(e)- 105 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- acqua
15 tazza(e) (3555mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
4 oz (113g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
- fagioli neri
3/8 lattina/e (165g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 cucchiaino (17mL)
- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- uva
1 tazza (92g)

Altro

- lievito nutrizionale
1/2 oz (17g)
- nuggets vegani 'chik'n'
5 1/3 nuggets (115g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)
- insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
- tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/8 oz (4g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
- aneto secco
1/4 cucchiaino (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
7 grande (350g)
- yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
- panna acida (sour cream)
3/4 cucchiaino (9g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- formaggio di capra
3 oz (85g)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
1 3/4 tazza, tritata (70g)
- ketchup
4 cucchiaino (23g)
- cipolla rossa
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- pomodori
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (85g)
- prezzemolo fresco
2 rametti (2g)
- cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)
- zucchine
3 grande (969g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaino (49g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)
- salsa barbecue
4 cucchiaino (72g)
- salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1/2 lattina (300 g) (149g)

Prodotti da forno

aceto di vino rosso
1/4 cucchiaino (4mL)

cumino macinato
1/4 cucchiaino (1g)

pane pita
1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)

Cereali e pasta

riso integrale
1/3 tazza (63g)

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)

riso bianco a chicco lungo
2 3/4 cucchiaino (31g)

Grassi e oli

olio
3/4 cucchiaino (11mL)

condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (38mL)

olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

mele

3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

uova

1 grande (50g)

foglie di cavolo riccio (kale)

4 cucchiaio, tritata (10g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

uova

3 grande (150g)

foglie di cavolo riccio (kale)

3/4 tazza, tritata (30g)

sale

1 1/2 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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uva

29 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uva
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n nuggets

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 3g fibre



Dà 5 1/3 nuggets porzioni

ketchup
4 cucchiaino (23g)
nuggets vegani 'chik'n'
5 1/3 nuggets (115g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice

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



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1/2 lattina (~540 g) (267g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

215 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 31g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
1 1/3 pizzico (0g)
olio
1/8 cucchiaino (0mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/6 scatola (165 g) (27g)
tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)
prezzemolo fresco, tritato
2/3 rametti (1g)
pomodori, tritato
1/6 pomodoro roma (13g)
 cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (25g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/6 lattina/e (75g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1/2 cucchiaino (2mL)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)
tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/3 rametti (1g)
pomodori, tritato
1/3 pomodoro roma (27g)
 cetriolo, tritato
1/6 cetriolo (21 cm) (50g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/3 lattina/e (149g)

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

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di pomodoro

1/2 lattina(e) - 105 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1/2 lattina (300 g) (149g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

aneto secco

4 pizzico (1g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (3mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

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.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pane pita

1 pane pita - 78 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pane pita porzioni

pane pita

1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Insalata greca semplice di cetrioli

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



yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

succo di limone

3/8 cucchiaino (2mL)

aneto secco

2 pizzico (0g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaino (1mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 12g fibre



brodo vegetale

1/4 tazza(e) (mL)

fagioli neri

3/8 lattina/e (165g)

cumino macinato

1 1/2 pizzico (0g)

panna acida (sour cream)

3/4 cucchiaio (9g)

salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni

3 cucchiaio (49g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

182 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

1/6 scatola (165 g) (27g)

olio

1/8 cucchiaino (0mL)

cumino macinato

1 1/3 pizzico (0g)

succo di limone

1/4 cucchiaino (1mL)

cetriolo, tritato

1/8 cetriolo (21 cm) (25g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/6 lattina/e (75g)

pomodori, tritato

1/6 pomodoro roma (13g)

prezzemolo fresco, tritato

2/3 rametti (1g)

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

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pane pita porzioni

pane pita

1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



salsa barbecue

4 cucchiaio (72g)

sale

2 pizzico (2g)

lievito nutrizionale

4 cucchiaio (15g)

cavolfiore

1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

pomodori

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini - 288 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

6 cucchiaino (98g)

formaggio di capra

1 1/2 oz (43g)

zucchine

1 1/2 grande (485g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

3/4 tazza (195g)

formaggio di capra

3 oz (85g)

zucchine

3 grande (969g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)

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

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna)
(434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-