

# Dieta - Menu dieta vegetariana da 1400 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

1396 kcal ● 91g proteine (26%) ● 52g grassi (34%) ● 113g carboidrati (32%) ● 29g fibre (8%)

### Colazione

255 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



#### Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal

### Snack

195 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 8g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

440 kcal, 14g proteine, 42g carboidrati netti, 19g grassi



#### Quesadillas ai fagioli neri

213 kcal



#### Chips di tortilla

141 kcal



#### Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal

### Cena

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



#### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchina- 288 kcal



#### Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

## Giorno 2

1338 kcal ● 104g proteine (31%) ● 48g grassi (32%) ● 105g carboidrati (31%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 9g grassi



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal



**Budino di chia al cioccolato e avocado**

197 kcal

### Snack

195 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 8g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**

1/2 bagel(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

380 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Chik'n tenders croccanti**

6 2/3 tender/i- 381 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

## Giorno 3

1449 kcal ● 101g proteine (28%) ● 42g grassi (26%) ● 150g carboidrati (41%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 9g grassi



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal



**Budino di chia al cioccolato e avocado**

197 kcal

### Snack

195 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 8g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**

1/2 bagel(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

380 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Chik'n tenders croccanti**

6 2/3 tender/i- 381 kcal

### Cena

455 kcal, 14g proteine, 73g carboidrati netti, 9g grassi



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Insalata mista semplice**

68 kcal



**Pasta con salsa pronta**

255 kcal

## Giorno 4

1439 kcal ● 96g proteine (27%) ● 27g grassi (17%) ● 186g carboidrati (52%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

190 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 4g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Snack

180 kcal, 2g proteine, 22g carboidrati netti, 8g grassi



**Popcorn**  
3 tazze- 121 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal

### Pranzo

455 kcal, 27g proteine, 71g carboidrati netti, 5g grassi



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



**Zuppa di pomodoro**  
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal

### Cena

455 kcal, 14g proteine, 73g carboidrati netti, 9g grassi



**Pane naan**  
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
255 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 5

1358 kcal ● 114g proteine (34%) ● 40g grassi (26%) ● 107g carboidrati (31%) ● 31g fibre (9%)

### Colazione

190 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 4g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Snack

180 kcal, 2g proteine, 22g carboidrati netti, 8g grassi



**Popcorn**  
3 tazze- 121 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal

### Pranzo

355 kcal, 19g proteine, 23g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

475 kcal, 41g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Purè di patate dolci**  
183 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1453 kcal ● 109g proteine (30%) ● 52g grassi (32%) ● 106g carboidrati (29%) ● 31g fibre (9%)

### Colazione

225 kcal, 6g proteine, 31g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel medio tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 196 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Snack

190 kcal, 11g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**  
118 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

400 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 23g grassi



**Panino tostato con formaggio e pesto**  
1/2 panino(i)- 279 kcal



**Insalata mista**  
121 kcal

### Cena

475 kcal, 41g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Purè di patate dolci**  
183 kcal

## Giorno 7

1419 kcal ● 90g proteine (25%) ● 73g grassi (46%) ● 84g carboidrati (24%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

225 kcal, 6g proteine, 31g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel medio tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 196 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Snack

190 kcal, 11g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**  
118 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

400 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 23g grassi



**Panino tostato con formaggio e pesto**  
1/2 panino(i)- 279 kcal



**Insalata mista**  
121 kcal

### Cena

440 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 30g grassi



**Lenticchie**  
87 kcal



**Tofu alla Buffalo**  
355 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
2 1/4 oz (63g)
- formaggio di capra  
5 oz (142g)
- latte intero  
4 1/4 tazza(e) (1020mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
6 cucchiaio (105g)
- burro  
2 3/4 cucchiaio (39g)

## Prodotti da forno

- tortillas di farina  
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)
- bagel  
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (209g)
- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- pane  
2 fetta (64g)

## Grassi e oli

- olio  
1/2 oz (14mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 cucchiaio (8mL)
- condimento per insalata  
1/4 lbs (109mL)
- condimento ranch  
2 cucchiaio (30mL)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1/3 avocado (63g)
- Pompelmo  
2 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (830g)
- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri  
1/8 lattina/e (55g)
- briciole di burger vegetariano  
4 tazza (400g)
- lenticchie crude  
2 cucchiaio (24g)

## Verdure e prodotti vegetali

- edamame, surgelato, sgusciato  
4 cucchiaio (30g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
1 barbabietta(e) (50g)
- zucchine  
3 grande (969g)
- ketchup  
3 1/3 cucchiaio (57g)
- patate dolci  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- carote  
3 1/3 medio (203g)
- broccoli  
1/2 tazza, tritata (46g)
- patate  
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (177g)
- cetriolo  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)
- cipolla rossa  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

## Bevande

- acqua  
11 1/3 tazza(e) (2685mL)
- polvere proteica  
12 1/4 porzione (80 mL ciascuna) (380g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
2 3/4 cucchiaio (31g)
- pasta secca cruda  
4 oz (114g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia  
3 cucchiaio (43g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco  
1 cucchiaino (1g)
- sale  
1/4 pizzico (0g)

- tofu compatto**  
1/2 lbs (198g)

## **Zuppe, salse e sughi**

- salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1 cucchiaio (16g)
- salsa per pasta**  
1/2 vasetto (680 g) (363g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola**  
1 1/2 lattina (300 g) (447g)
- salsa pesto**  
1 cucchiaio (16g)
- salsa Frank's Red Hot**  
2 3/4 cucchiaio (41mL)

## **Snack**

- tortilla chips**  
1 oz (28g)

## **Altro**

- insalata mista**  
5 3/4 tazza (173g)
  - cacao in polvere**  
1 1/2 cucchiaio (9g)
  - tenders vegani stile 'chik'n'**  
13 1/3 pezzi (340g)
  - yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)
  - popcorn, microonde, salato**  
6 tazza scoppiata (66g)
  - miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)
  - salsiccia vegana**  
1/2 salsiccia (50g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

#### Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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)

### Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

#### semi di chia

1 cucchiaio (14g)

#### latte intero

1/4 tazza(e) (60mL)

#### cacao in polvere

1/2 cucchiaio (3g)

#### avocado

1/2 fette (13g)

#### yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

2 cucchiaio (35g)

#### polvere proteica

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 3 pasti:

#### semi di chia

3 cucchiaio (43g)

#### latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

#### cacao in polvere

1 1/2 cucchiaio (9g)

#### avocado

1 1/2 fette (38g)

#### yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

6 cucchiaio (105g)

#### polvere proteica

3/4 porzione (80 mL ciascuna) (23g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Pompelmo

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



Per singolo pasto:

#### **Pompelmo**

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

### 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.
-

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i) - 196 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

**burro**

1/2 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**

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

**burro**

1 cucchiaio (14g)

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

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**

1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**

2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Quesadillas ai fagioli neri

213 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



#### formaggio

1 cucchiaio, grattugiata (7g)

#### tortillas di farina

1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)

#### olio

1/4 cucchiaino (1mL)

#### avocado, maturo

1/8 avocado (25g)

#### fagioli neri, scolato e sciacquato

1/8 lattina/e (55g)

#### salsa (salsa a base di pomodoro), diviso

1 cucchiaio (16g)

1. Unisci fagioli, formaggio e metà della salsa in una ciotola media.
2. Distribuisci il ripieno uniformemente su metà di ogni tortilla. Piega le tortillas a metà, premendo leggermente per appiattirle.
3. Scalda metà dell'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci, girandole una volta e aggiungendo l'altra metà dell'olio, finché non sono dorate su entrambi i lati, 2-4 minuti in totale.
4. Trasferisci su un tagliere e copri con carta stagnola per mantenerle calde.
5. Servi le quesadillas con avocado e la salsa rimanente.

### Chips di tortilla

141 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre

#### tortilla chips

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
4 cucchiaino (30g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
1 barbabietta(e) (50g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Chik'n tenders croccanti

6 2/3 tender/i - 381 kcal ● 27g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
6 2/3 pezzi (170g)  
**ketchup**  
5 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
13 1/3 pezzi (340g)  
**ketchup**  
1/4 tazza (57g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

### Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

### **zuppa di pomodoro condensata in scatola**

1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## **Pranzo 4** [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### **Teglia con salsiccia vegana e verdure**

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



#### **olio**

1 cucchiaino (5mL)

#### **miscela di erbe italiane**

2 pizzico (1g)

#### **carote, affettato**

1/2 medio (31g)

#### **broccoli, tritato**

1/2 tazza, tritata (46g)

#### **patate, tagliato a spicchi**

1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

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

1/2 salsiccia (50g)

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

### **Insalata mista semplice con pomodoro**

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



#### **insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

#### **pomodori**

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

#### **condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Panino tostato con formaggio e pesto

1/2 panino(i) - 279 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**salsa pesto**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**formaggio**  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)  
**pomodori**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)  
**burro, ammorbidito**  
1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**salsa pesto**  
1 cucchiaino (16g)  
**formaggio**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)  
**pomodori**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**burro, ammorbidito**  
1 cucchiaino (14g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrato 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.

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**cetriolo, affettato o a dadini**  
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)  
**carote, pelato e grattugiato o affettato**  
1/2 piccolo (14 cm) (25g)  
**lattuga romana (romaine), sminuzzato**  
1/2 cuori (250g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)  
**cipolla rossa, affettato**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)  
**cetriolo, affettato o a dadini**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**carote, pelato e grattugiato o affettato**  
1 piccolo (14 cm) (50g)  
**lattuga romana (romaine), sminuzzato**  
1 cuori (500g)  
**pomodori, a dadini**  
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)  
**cipolla rossa, affettato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**bagel**  
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 3 pasti:

**burro**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**bagel**  
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Popcorn

3 tazze - 121 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**popcorn, microonde, salato**  
3 tazza scoppiata (33g)

Per tutti i 2 pasti:

**popcorn, microonde, salato**  
6 tazza scoppiata (66g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
- 

### Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**  
1 contenitore da asporto (~115 g)  
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

**purea di mele**  
2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**formaggio di capra**  
2 oz (57g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

---

## Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 cucchiaio (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 cucchiaio, 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 cucchiaio (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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)

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

### Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
2 oz (57g)  
**salsa per pasta**  
1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
4 oz (114g)  
**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Copri con la salsa e gusta.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
4 tazza (400g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
- 

### Patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2 cucchiaio (24g)

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

355 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/2 cucchiaio (40mL)  
**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

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.
-

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)

**acqua**

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-