

Dieta - Menu dieta vegetariana da 1500 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 1521 kcal ● 125g proteine (33%) ● 47g grassi (28%) ● 122g carboidrati (32%) ● 28g fibre (7%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

140 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 3g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

530 kcal, 32g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal

Cena

440 kcal, 26g proteine, 65g carboidrati netti, 2g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal



Lenticchie

174 kcal

Giorno 2

1531 kcal ● 119g proteine (31%) ● 53g grassi (31%) ● 114g carboidrati (30%) ● 31g fibre (8%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

140 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 3g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

530 kcal, 32g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Cena

450 kcal, 20g proteine, 58g carboidrati netti, 9g grassi



Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal



Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Giorno 3

1438 kcal ● 102g proteine (28%) ● 49g grassi (31%) ● 122g carboidrati (34%) ● 25g fibre (7%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

140 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 3g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

435 kcal, 15g proteine, 42g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di pasta Caesar
288 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

450 kcal, 20g proteine, 58g carboidrati netti, 9g grassi



Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal



Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Giorno 4

1536 kcal ● 94g proteine (25%) ● 44g grassi (26%) ● 164g carboidrati (43%) ● 25g fibre (7%)

Colazione

275 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 7g grassi



Kefir

150 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Uva

58 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 37g carboidrati netti, 5g grassi



Strisce di peperone e hummus

85 kcal



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Pranzo

435 kcal, 15g proteine, 42g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di pasta Caesar

288 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

430 kcal, 22g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1506 kcal ● 114g proteine (30%) ● 32g grassi (19%) ● 165g carboidrati (44%) ● 24g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 7g grassi



Kefir

150 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Uva

58 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 37g carboidrati netti, 5g grassi



Strisce di peperone e hummus

85 kcal



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Pranzo

405 kcal, 34g proteine, 43g carboidrati netti, 10g grassi



Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan- 297 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

430 kcal, 22g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1468 kcal ● 112g proteine (30%) ● 40g grassi (25%) ● 138g carboidrati (38%) ● 26g fibre (7%)

Colazione

265 kcal, 7g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

145 kcal, 17g proteine, 9g carboidrati netti, 4g grassi



Fette di cetriolo

1/4 cetriolo- 15 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Pranzo

405 kcal, 34g proteine, 43g carboidrati netti, 10g grassi



Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan- 297 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

490 kcal, 17g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Tacos di fagioli neri schiacciati

2 taco- 417 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1528 kcal ● 106g proteine (28%) ● 38g grassi (22%) ● 159g carboidrati (42%) ● 32g fibre (8%)

Colazione

265 kcal, 7g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

145 kcal, 17g proteine, 9g carboidrati netti, 4g grassi



Fette di cetriolo

1/4 cetriolo- 15 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

465 kcal, 28g proteine, 64g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

169 kcal



Insalata di ceci facile

117 kcal

Cena

490 kcal, 17g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Tacos di fagioli neri schiacciati

2 taco- 417 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (31g)
- pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (450g)
- cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)
- verdure miste surgelate
2/3 lbs (320g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/6 mazzo (28g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- cipolla rossa
1 piccolo (70g)
- peperone
1 medio (119g)
- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- prezzemolo fresco
3/4 rametti (1g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 1/6 fl oz (36mL)
- avocado
2 avocado (436g)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- uva
2 tazza (184g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
- olio
1 oz (34mL)
- condimento Caesar
2 3/4 cucchiaino (39g)
- condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
4 cucchiaino (72g)
- salsa piccante
1/2 cucchiaino (7mL)
- aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)

Bevande

- acqua
13 tazza (3072mL)
- polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
4 cucchiaino (48g)
- ceci in scatola
1 1/4 lattina/e (560g)
- hummus
1/3 tazza (81g)
- fagioli neri
2/3 lattina/e (293g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
5 grande (250g)
- formaggio parmigiano
4 cucchiaino (8g)
- latte intero
3 tazza(e) (720mL)
- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)
- yogurt greco scremato, naturale
2 2/3 cucchiaino (47g)
- burro
1 cucchiaino (14g)
- yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Prodotti da forno

- pane
3 fetta (96g)
- tortillas di mais
4 tortilla media (Ø ~15 cm) (104g)
- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

- aglio in polvere**
3 pizzico (1g)
- sale**
1 cucchiaino (5g)
- pepe nero**
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- origano secco**
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- aceto balsamico**
1/4 cucchiaio (4mL)

Altro

- salsiccia vegana**
2 salsiccia (200g)
 - lievito nutrizionale**
4 cucchiaio (15g)
 - yogurt greco proteico aromatizzato**
3 contenitore (450g)
 - salsa teriyaki**
1/3 lbs (130mL)
 - hamburger vegetariano**
4 polpetta (284g)
-

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
2/3 tazza (119g)
- pasta secca cruda**
2 3/4 oz (76g)
- seitan**
9 1/2 oz (269g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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.

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Nettarina

1 nectarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.
-

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (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.

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pasta Caesar

288 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 1/3 oz (38g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/8 mazzo (14g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (4g)
condimento Caesar
4 cucchiaino (20g)
sale
2/3 pizzico (0g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/6 mazzo (28g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (8g)
condimento Caesar
2 2/3 cucchiaino (39g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni. Scolare e mettere in una ciotola e lasciare raffreddare completamente.
2. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C).
3. Condire i pomodori con olio d'oliva e disporli su una teglia. Cuocere per 8-10 minuti fino a quando sono morbidi e scoppiettanti. Togliere e lasciare raffreddare.
4. Strappare il cavolo riccio (kale) in pezzi e aggiungerlo alla pasta raffreddata.
5. Aggiungere i pomodori, sale e pepe nella ciotola con la pasta e mescolare.
6. Mettere la ciotola in frigorifero.
7. Servire con parmigiano e condimento.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal ● 32g proteine ● 10g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan

4 oz (113g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa teriyaki

2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaio (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. \r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio. \r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. \r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. \r\nTogliere e servire.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Seitan teriyaki con verdure e riso

169 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



olio
3/8 cucchiaino (2mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaino (10mL)
verdure miste surgelate
1/8 confezione (280 g ciascuna) (36g)
riso bianco a chicco lungo
1 cucchiaio (12g)
seitan, tagliato a strisce
1 1/2 oz (43g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Strisce di peperone e hummus

85 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 1/2 cucchiaino (41g)
peperone
1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
20 fl oz (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Lenticchie

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



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquate

4 cucchiaio (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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

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.
-

Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
 2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
 3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

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.

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tacos di fagioli neri schiacciati

2 taco - 417 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 38g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di mais

2 tortilla media (Ø ~15 cm) (52g)

salsa piccante

1/4 cucchiaio (3mL)

acqua

4 cucchiaino (20mL)

origano secco

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaino (23g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (7mL)

olio

1/4 cucchiaio (3mL)

coriandolo fresco, tritato

2 cucchiaino, tritato (2g)

fagioli neri, scolato e sciacquato

1/3 lattina/e (146g)

avocado, a fette

1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di mais

4 tortilla media (Ø ~15 cm) (104g)

salsa piccante

1/2 cucchiaio (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 cucchiaio (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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

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.
-