

Dieta - Menù dieta vegetariana da 1600 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 1621 kcal ● 100g proteine (25%) ● 55g grassi (30%) ● 158g carboidrati (39%) ● 24g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 15g proteine, 10g carboidrati netti, 17g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 40g carboidrati netti, 2g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

465 kcal, 23g proteine, 62g carboidrati netti, 10g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

500 kcal, 14g proteine, 44g carboidrati netti, 25g grassi



Curry piccante di arachidi e fagioli su riso
264 kcal



Insalata mista semplice
237 kcal

Giorno 2

1572 kcal ● 107g proteine (27%) ● 45g grassi (26%) ● 164g carboidrati (42%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 15g proteine, 10g carboidrati netti, 17g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 40g carboidrati netti, 2g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

465 kcal, 23g proteine, 62g carboidrati netti, 10g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

455 kcal, 22g proteine, 50g carboidrati netti, 15g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Giorno 3

1586 kcal ● 111g proteine (28%) ● 81g grassi (46%) ● 86g carboidrati (22%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

235 kcal, 15g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Tacos di formaggio e guacamole
1 taco/i- 175 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

455 kcal, 27g proteine, 39g carboidrati netti, 21g grassi



Chik'n tenders croccanti
6 tender/i- 343 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteine, 20g carboidrati netti, 32g grassi



Tofu cajun
196 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
289 kcal

Giorno 4

1586 kcal ● 111g proteine (28%) ● 81g grassi (46%) ● 86g carboidrati (22%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

235 kcal, 15g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Tacos di formaggio e guacamole
1 taco/i- 175 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

455 kcal, 27g proteine, 39g carboidrati netti, 21g grassi



Chik'n tenders croccanti
6 tender/i- 343 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Cena

485 kcal, 19g proteine, 20g carboidrati netti, 32g grassi



Tofu cajun
196 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
289 kcal

Giorno 5

1609 kcal ● 125g proteine (31%) ● 63g grassi (35%) ● 105g carboidrati (26%) ● 31g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

195 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

490 kcal, 29g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Cena

520 kcal, 38g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 6

1650 kcal ● 106g proteine (26%) ● 54g grassi (30%) ● 137g carboidrati (33%) ● 47g fibre (11%)

Colazione

310 kcal, 8g proteine, 37g carboidrati netti, 5g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

195 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

490 kcal, 29g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Cena

490 kcal, 25g proteine, 29g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal

Giorno 7

1646 kcal ● 107g proteine (26%) ● 56g grassi (31%) ● 129g carboidrati (31%) ● 49g fibre (12%)

Colazione

310 kcal, 8g proteine, 37g carboidrati netti, 5g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

195 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

485 kcal, 30g proteine, 50g carboidrati netti, 12g grassi



Wrap con tempeh al barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal



Bastoncini di carota
1/2 carota(e)- 14 kcal

Cena

490 kcal, 25g proteine, 29g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
6 cucchiaino (72g)
- burro di arachidi
1/4 tazza (56g)
- fagioli rossi
1/4 lattina (112g)
- tofu compatto
1 1/2 lbs (695g)
- tempeh
10 oz (284g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
- concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
- carote
1 medio (61g)
- aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (100g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (360g)
- ketchup
1/3 tazza (79g)
- Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)
- peperone
1/2 piccolo (37g)

Bevande

- acqua
11 tazza(e) (2652mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Grassi e oli

- olio
2 1/3 oz (71mL)
- condimento per insalata
2/3 tazza (169mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (50mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
4 1/2 tazza(e) (1080mL)
- formaggio cheddar
2 1/2 oz (71g)
- uova
10 grande (500g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)

Altro

- insalata mista
11 1/4 tazza (338g)
- nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
- cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

Frutta e succhi di frutta

- mirtilli
1 tazza (148g)
- arancia
6 arancia (924g)
- Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

Dolci

- miele
4 cucchiaino (28g)

Snack

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika**
2 pizzico (1g)
- cumino macinato**
5 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato**
1 pizzico (0g)
- peperoncino in polvere**
1 cucchiaino (3g)
- coriandolo macinato**
1 cucchiaino (2g)
- condimento Cajun**
1 1/4 cucchiaino (3g)
- pepe nero**
4 pizzico (0g)
- sale**
4 pizzico (2g)
- aceto balsamico**
1 cucchiaino (15mL)

- pretzel duri salati**
3 oz (85g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1 1/2 torte (14g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
3 lattina (~540 g) (1578g)
- aceto di mele**
1 cucchiaino (1mL)
- salsa barbecue**
2 cucchiaino (34g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina**
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Omelette con chili e formaggio

217 kcal ● 15g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
formaggio cheddar
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
uova, sbattute
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (2g)
formaggio cheddar
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
uova, sbattute
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette e servi.

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
 2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
 3. Versa il composto di uova.
 4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
 5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cereale ad alto contenuto di fibre

2/3 tazza (40g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre

1 1/3 tazza (80g)

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.
-

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia

1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia

2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal ● 15g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 oz (32g)
lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
acqua
1/4 tazza(e) (52mL)
paprika
1 pizzico (0g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
carote, tritato
1/4 medio (15g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
acqua
1/2 tazza(e) (104mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
carote, tritato
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chik'n tenders croccanti

6 tender/i - 343 kcal ● 24g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
ketchup
1 1/2 cucchiaino (26g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)
ketchup
3 cucchiaino (51g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Wrap con tempeh al barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteine ● 12g grassi ● 48g carboidrati ● 13g fibre



Dà 1 wrap(s) porzioni

salsa barbecue

2 cucchiaio (34g)

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

tempeh, tagliato a strisce

4 oz (113g)

peperone, privato dei semi e affettato

1/2 piccolo (37g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla il wrap disponendo sulla tortilla il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Arrotola e servi.

Bastoncini di carota

1/2 carota(e) - 14 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 carota(e) porzioni

carote

1/2 medio (31g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Bretzel

165 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tacos di formaggio e guacamole

1 taco/i - 175 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.
-

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1/2 torte (5g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 1/2 torte (14g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Curry piccante di arachidi e fagioli su riso

264 kcal ● 10g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 7g fibre



cumino macinato

3 pizzico (1g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

burro di arachidi

1/2 cucchiaino (8g)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaino (15g)

peperoncino rosso tritato

1 pizzico (0g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

pomodori, tritato

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

fagioli rossi, scolato e risciacquato

1/4 lattina (112g)

cipolla, a dadini

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

aglio, a dadini

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e l'aglio e soffriggi finché non si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
Aggiungi i pomodori, il cumino, il peperoncino tritato e una generosa presa di sale. Sentiti libero di aggiungere più o meno peperoncino in base al livello di piccantezza desiderato. Mescola e tosta le spezie per circa 1 minuto.
Aggiungi i fagioli rossi, l'acqua e il burro di arachidi. Mescola il burro di arachidi nell'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Cuoci per altri 5-8 minuti finché i fagioli sono riscaldati e la salsa bolle.
Metti il riso nel piatto e versa il curry sopra. Servi.

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 arancia(e) porzioni

arancia
1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Dà 6 2/3 nuggets porzioni

ketchup
5 cucchiaino (28g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu cajun

196 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun
5 pizzico (1g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
6 1/4 oz (177g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1 1/4 cucchiaino (3g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
3/4 lbs (354g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Fagiolini con olio d'oliva

289 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



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

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

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

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, unguilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
 2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.
-

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.
-