

Dieta - Menu dieta vegetariana da 1800 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 1807 kcal ● 119g proteine (26%) ● 58g grassi (29%) ● 173g carboidrati (38%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

225 kcal, 7g proteine, 25g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Semi di girasole
90 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

585 kcal, 22g proteine, 69g carboidrati netti, 22g grassi



Riso e fagioli del Belize
362 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteine, 64g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



Saltato in padella con Chik'n
427 kcal

Giorno 2

1807 kcal ● 119g proteine (26%) ● 58g grassi (29%) ● 173g carboidrati (38%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

225 kcal, 7g proteine, 25g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Semi di girasole
90 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

585 kcal, 22g proteine, 69g carboidrati netti, 22g grassi



Riso e fagioli del Belize
362 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteine, 64g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



Saltato in padella con Chik'n
427 kcal

Giorno 3

1783 kcal ● 122g proteine (27%) ● 75g grassi (38%) ● 125g carboidrati (28%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

225 kcal, 7g proteine, 25g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Semi di girasole
90 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

575 kcal, 33g proteine, 39g carboidrati netti, 29g grassi



Lenticchie
231 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal

Cena

530 kcal, 29g proteine, 47g carboidrati netti, 21g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
285 kcal

Giorno 4

1777 kcal ● 126g proteine (28%) ● 65g grassi (33%) ● 136g carboidrati (31%) ● 36g fibre (8%)

Colazione

255 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 7g grassi



Carote e hummus

123 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

255 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

575 kcal, 33g proteine, 39g carboidrati netti, 29g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tofu base

8 oz- 342 kcal

Cena

530 kcal, 29g proteine, 47g carboidrati netti, 21g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

285 kcal

Giorno 5

1813 kcal ● 131g proteine (29%) ● 66g grassi (33%) ● 138g carboidrati (30%) ● 36g fibre (8%)

Colazione

255 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 7g grassi



Carote e hummus

123 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

255 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

540 kcal, 44g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Cena

600 kcal, 24g proteine, 64g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

451 kcal

Giorno 6

1769 kcal ● 159g proteine (36%) ● 37g grassi (19%) ● 163g carboidrati (37%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

285 kcal, 31g proteine, 23g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

175 kcal, 29g proteine, 10g carboidrati netti, 1g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

545 kcal, 40g proteine, 64g carboidrati netti, 7g grassi



Lenticchie

289 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Cena

600 kcal, 24g proteine, 64g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

451 kcal

Giorno 7

1775 kcal ● 170g proteine (38%) ● 44g grassi (22%) ● 149g carboidrati (34%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

285 kcal, 31g proteine, 23g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

175 kcal, 29g proteine, 10g carboidrati netti, 1g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Pranzo

545 kcal, 40g proteine, 64g carboidrati netti, 7g grassi



Lenticchie
289 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Cena

605 kcal, 34g proteine, 50g carboidrati netti, 28g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
- sale
3 pizzico (2g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- fagioli rossi
1/2 lattina (224g)
- lenticchie crude
2 tazza (360g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)
- hummus
1/2 lbs (252g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (168g)
- pomodori
14 cucchiaino di pomodorini (130g)
- prezzemolo fresco
5/6 mazzo (17g)
- carote
4 1/2 medio (272g)
- peperone
3 1/2 medio (417g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- peperone rosso
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Altro

- strisce vegane tipo pollo
1/2 lbs (213g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
- salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
- salsa sriracha
2 cucchiaino (10g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
6 cucchiaino (91mL)
- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)
- mandorle
2 oz (58g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 tazza(e) (1200mL)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
5 arancia (770g)
- fragole
3 tazza, intera (432g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- clementine
2 frutto (148g)

Snack

baby carote
24 medio (240g)

ketchup
1 1/2 cucchiaio (26g)

Cereali e pasta

riso integrale
1/2 tazza (107g)

riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

Bevande

acqua
21 1/2 tazza(e) (5096mL)

polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

Grassi e oli

olio
2 2/3 oz (82mL)

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Dolci

cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

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



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico

3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Carote e hummus

123 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

hummus
3 cucchiaio (45g)
baby carote
12 medio (120g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
6 cucchiaio (90g)
baby carote
24 medio (240g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

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.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Riso e fagioli del Belize

362 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

latte di cocco in lattina
3 cucchiaino (45mL)
fagioli rossi, scolato
1/4 lattina (112g)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)
peperone rosso, tritato
1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)
(15g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di cocco in lattina
6 cucchiaino (90mL)
fagioli rossi, scolato
1/2 lattina (224g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
peperone rosso, tritato
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)
(30g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
 2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
 3. Servire.
-

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
2/3 tazza (128g)

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 base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal ● 44g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

1 tazza (128g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

salsiccia vegana

1 1/2 salsiccia (150g)

cipolla, affettato sottilmente

3/4 piccolo (53g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua

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

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

3 1/3 tazza(e) (790mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

lenticchie crude, sciacquato

13 1/3 cucchiaino (160g)

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.

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:

fragole
3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Strisce di peperone e hummus

170 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

hummus
2/3 tazza (162g)
peperone
2 medio (238g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
 2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
 3. Servire subito.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di ceci facile

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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

Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale
1/4 tazza (53g)
acqua
1/2 tazza(e) (133mL)
salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaino (19mL)
strisce vegane tipo pollo
1/4 lbs (106g)
carote, tagliato a strisce sottili
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
3/4 medio (89g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale
1/2 tazza (107g)
acqua
1 tazza(e) (267mL)
salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaino (37mL)
strisce vegane tipo pollo
1/2 lbs (213g)
carote, tagliato a strisce sottili
3 piccolo (14 cm) (150g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
1 1/2 medio (179g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 di lenticchie e cavolo riccio

285 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude

3 cucchiaio (36g)

succo di limone

3/4 cucchiaio (11mL)

mandorle

3/4 cucchiaio, a fettine (5g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

foglie di cavolo riccio (kale)

3/4 tazza, tritata (30g)

peperoncino rosso tritato

3 pizzico (1g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

cumino macinato

3 pizzico (1g)

aglio, a dadini

3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude

6 cucchiaio (72g)

succo di limone

1 1/2 cucchiaio (23mL)

mandorle

1 1/2 cucchiaio, a fettine (10g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

peperoncino rosso tritato

1/4 cucchiaio (1g)

acqua

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

cumino macinato

1/4 cucchiaio (2g)

aglio, a dadini

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

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

451 kcal ● 19g proteine ● 9g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
salsa sriracha
1 cucchiaino (5g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)
prezzemolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritata (8g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
salsa sriracha
2 cucchiaino (10g)
cipolla, tagliato a dadini
1 piccolo (70g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 lattina/e (448g)
prezzemolo fresco, tritato
4 cucchiaio, tritata (15g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Latte

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaio di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

Chik'n tenders croccanti

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



Dà 6 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

6 pezzi (153g)

ketchup

1 1/2 cucchiaio (26g)

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

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.
-