

Dieta - Menu dieta vegetariana da 1900 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 1915 kcal ● 154g proteine (32%) ● 63g grassi (30%) ● 159g carboidrati (33%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

305 kcal, 23g proteine, 36g carboidrati netti, 6g grassi



Wrap di albumi e salsa
1 wrap(i)- 305 kcal

Pranzo

615 kcal, 52g proteine, 61g carboidrati netti, 13g grassi



Lenticchie
347 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 21g carboidrati netti, 12g grassi



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal



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

Cena

540 kcal, 22g proteine, 40g carboidrati netti, 30g grassi



Tofu alla Buffalo
355 kcal



Farro
1/2 tazze, cotte- 185 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1965 kcal ● 127g proteine (26%) ● 78g grassi (36%) ● 156g carboidrati (32%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 23g proteine, 36g carboidrati netti, 6g grassi



Wrap di albumi e salsa
1 wrap(i)- 305 kcal

Pranzo

595 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 21g carboidrati netti, 12g grassi



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal



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

Cena

610 kcal, 22g proteine, 66g carboidrati netti, 23g grassi



Curry piccante di arachidi e fagioli su riso
529 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1888 kcal ● 119g proteine (25%) ● 90g grassi (43%) ● 117g carboidrati (25%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

270 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Pranzo

615 kcal, 27g proteine, 11g carboidrati netti, 47g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
393 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Snack

175 kcal, 7g proteine, 32g carboidrati netti, 1g grassi



Salsa di mele
114 kcal



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

Cena

610 kcal, 22g proteine, 66g carboidrati netti, 23g grassi



Curry piccante di arachidi e fagioli su riso
529 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1872 kcal ● 120g proteine (26%) ● 101g grassi (49%) ● 97g carboidrati (21%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

175 kcal, 7g proteine, 32g carboidrati netti, 1g grassi



Salsa di mele
114 kcal



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

Pranzo

615 kcal, 27g proteine, 11g carboidrati netti, 47g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
393 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Cena

595 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 34g grassi



Pizza margherita su flatbread
475 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1909 kcal ● 126g proteine (26%) ● 69g grassi (33%) ● 145g carboidrati (30%) ● 51g fibre (11%)

Colazione

270 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



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



Uva
39 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

565 kcal, 25g proteine, 57g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Quesadillas di fagioli neri e mais
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Cena

615 kcal, 29g proteine, 63g carboidrati netti, 18g grassi



Pizza taco con fagioli neri e tofu
1 taco pizza(s)- 616 kcal

Giorno 6

1898 kcal ● 169g proteine (36%) ● 64g grassi (30%) ● 129g carboidrati (27%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



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



Uva
39 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

605 kcal, 48g proteine, 54g carboidrati netti, 17g grassi



Seitan aglio e pepe
342 kcal



Lenticchie
260 kcal

Cena

550 kcal, 44g proteine, 42g carboidrati netti, 16g grassi



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Giorno 7

1898 kcal ● 169g proteine (36%) ● 64g grassi (30%) ● 129g carboidrati (27%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



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



Uva
39 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

605 kcal, 48g proteine, 54g carboidrati netti, 17g grassi



Seitan aglio e pepe
342 kcal



Lenticchie
260 kcal

Cena

550 kcal, 44g proteine, 42g carboidrati netti, 16g grassi



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 vasetto (116g)
- aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)

Grassi e oli

- condimento ranch
2 cucchiaino (30mL)
- olio
1/4 lbs (114mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (48mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (7mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
1 1/4 lbs (553g)
- lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
- fagioli rossi
1 lattina (448g)
- salsa di soia (tamari)
4 cucchiaino (60mL)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- fagioli neri
5/8 lattina/e (274g)
- briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

Altro

- farro
4 cucchiaino (52g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- chips di patata dolce
30 patatine (43g)
- cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, pronta (255g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (193g)
- pane
2 fetta (64g)
- pane naan
3/4 pezzo/i (68g)
- tortillas di mais
3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)
- Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(112g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
- seitan
1/2 lbs (227g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (543g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (195g)
- aglio
11 3/4 spicchio(i) (35g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 cuori (250g)
- carote
8 medio (486g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)
- zenzero fresco
2 cucchiaino (4g)
- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- prezzemolo fresco
1 1/2 rametti (2g)
- mais a chicco intero
1/8 lattina 310 g (24g)
- peperone verde
2 cucchiaino, tritata (19g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)

Bevande

- acqua
22 1/4 tazza (5338mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 g (3g)
- cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
- peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
- basilico fresco
1/8 oz (4g)
- aceto balsamico
5 cucchiaino (24mL)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)
- miele
4 cucchiaino (28g)

Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
10 oz (283g)
- albume d'uovo
1 tazza (243g)
- burro
1 1/4 cucchiaio (18g)
- formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- uova
10 grande (500g)
- mozzarella grattugiata
6 cucchiaio (32g)
- mozzarella fresca
1 oz (28g)
- Formaggio miscela messicana
3 cucchiaio grattugiata (21g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (56g)

- mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Frutta e succhi di frutta

- purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)
- uva
2 tazza (184g)
- Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Snack

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Wrap di albumi e salsa

1 wrap(i) - 305 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 36g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 cucchiaio (28g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/2 cucchiaio (27g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1 tazza (243g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

1. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso. Versa gli albumi nella padella e condiscili con un po' di sale e pepe.
2. Gira gli albumi a metà cottura, o strapazzali, fino a quando sono cotti. Rimuovi dal fuoco.
3. Spalma formaggio fresco e salsa sulla tortilla. Aggiungi le uova cotte, piega la tortilla e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
uova
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mini muffin con uova e formaggio

4 mini muffin - 224 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
formaggio cheddar
6 cucchiaio, grattugiato (42g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

Pompeles

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompeles

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompeles 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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

1/2 tazza (96g)

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.

Salsiccia vegana

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



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal ● 22g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane

2 fetta (64g)

burro

1 cucchiaino (14g)

formaggio a fette

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
 2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
 3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
 4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
 5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.
-

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

393 kcal ● 20g proteine ● 29g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli

1/2 tazza, tritata (46g)

cavolfiore "riso" surgelato

3/4 tazza, pronta (128g)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (30mL)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

semi di sesamo

1 cucchiaino (3g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

zenzero fresco, tritato finemente

1 cucchiaino (2g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

1 tazza, tritata (91g)

cavolfiore "riso" surgelato

1 1/2 tazza, pronta (255g)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (60mL)

olio

3 cucchiaino (45mL)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

zenzero fresco, tritato finemente

2 cucchiaino (4g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

10 oz (284g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.
In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.
Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.
Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.
In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.
Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.
Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di ceci facile

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



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!

Quesadillas di fagioli neri e mais

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 quesadilla(s) porzioni

Formaggio miscela messicana

3 cucchiaio grattugiata (21g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (1mL)

salsa (salsa a base di pomodoro)

1/2 cucchiaio (8g)

burro

1/4 cucchiaio (4g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

fagioli neri, risciacquato e scolato

1/8 lattina/e (55g)

mais a chicco intero, scolato

1/8 lattina 310 g (24g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio. Aggiungere i fagioli e il mais, poi unire la salsa; mescolare bene. Cuocere finché il composto non è ben caldo, circa 3 minuti.
 2. Sciogliere un po' di burro in una padella grande a fuoco medio. Mettere una tortilla nella padella, cospargere uniformemente con il formaggio, quindi aggiungere una parte del ripieno di fagioli. Mettere un'altra tortilla sopra, cuocere finché non è dorata, quindi girare e cuocere dall'altro lato. Sciogliere altro burro se necessario e ripetere con le tortillas e il ripieno rimanenti.
 3. Nota: per gli avanzi, conservare il composto di fagioli in frigorifero in un contenitore ermetico. Quando pronto da mangiare, riscaldare il composto di fagioli nel microonde e ricominciare dal Passo 2.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
seitan, in stile pollo
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde
2 cucchiaio, tritata (19g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
seitan, in stile pollo
1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di patata dolce

15 patatine - 116 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips di patata dolce
15 patatine (21g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce
30 patatine (43g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.

Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
1 quadretto/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadretto/i (20g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

4 contenitore da asporto (~115 g)
(488g)

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

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

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.
-

Uva

39 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uva
2/3 tazza (61g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu alla Buffalo

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



salsa Frank's Red Hot

2 1/2 cucchiaino (40mL)

condimento ranch

2 cucchiaino (30mL)

olio

1/2 cucchiaino (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.

Farro

1/2 tazze, cotte - 185 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazze, cotte porzioni

farro

4 cucchiaino (52g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Curry piccante di arachidi e fagioli su riso

529 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 59g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori, tritato
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
fagioli rossi, scolato e risciacquato
1/2 lattina (224g)
cipolla, a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
aglio, a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tritato
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
fagioli rossi, scolato e risciacquato
1 lattina (448g)
cipolla, a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
aglio, a dadini
3 spicchio(i) (9g)

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 semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pizza margherita su flatbread

475 kcal ● 16g proteine ● 26g grassi ● 43g carboidrati ● 3g fibre



pane naan

3/4 pezzo/i (68g)

mozzarella grattugiata

6 cucchiaio (32g)

basilico fresco

4 1/2 foglie (2g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

aceto balsamico

1 cucchiaio (17mL)

sale

3/4 pizzico (0g)

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

pomodori, affettato sottilmente

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutta l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e cospargi con il formaggio, poi disponi le fette di pomodoro sopra il formaggio. Condisci con sale e pepe.
5. Rimettilo in forno per altri 5 minuti, poi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Nel frattempo, mescola l'aceto balsamico con l'olio rimasto fino a ottenere un composto omogeneo. Trita il basilico.
7. Una volta fuori dal forno, condisci il flatbread con la miscela di aceto a piacere, aggiungi le foglie di basilico e affetta.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



vinairette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

basilico fresco

1/2 cucchiaio, tritato (1g)

mozzarella fresca, a fette

1 oz (28g)

pomodori, a fette

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pizza taco con fagioli neri e tofu

1 taco pizza(s) - 616 kcal ● 29g proteine ● 18g grassi ● 63g carboidrati ● 22g fibre



Dà 1 taco pizza(s) porzioni

tortillas di mais

3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

3 cucchiaio (54g)

formaggio cheddar

2 cucchiaio, grattugiato (14g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

peperoncino in polvere

4 pizzico (1g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

cipolla, tagliato a dadini

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

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

fagioli neri, scolato & sciacquato

1/2 lattina/e (220g)

tofu compatto, tamponato & impanato

2 1/2 oz (71g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-7 minuti fino a quando si ammorbidisce. Mescola il chili in polvere, metà dell'aglio e metà del cumino, e cuoci per 1 minuto fino a quando sprigionano aroma.
3. Aggiungi il tofu sbriciolato, condisci con sale e pepe, e cuoci per 4-6 minuti fino a quando il tofu comincia a diventare croccante. Mescola metà della salsa, poi togli dal fuoco e copri per mantenere caldo.
4. In un pentolino a fuoco medio, unisci i fagioli neri, l'aglio rimanente, il cumino rimanente, l'acqua, sale e pepe. Cuoci schiacciando i fagioli con una forchetta fino a quando sono riscaldati con ancora pochi fagioli interi, 3-5 minuti.
5. Su una teglia, posiziona una tortilla per ogni pizza. Stendi uno strato uniforme di fagioli schiacciati sopra, poi aggiungi una seconda tortilla. Distribuisci il composto di tofu su questo secondo strato e copri con una terza tortilla.
6. Termina con la salsa rimanente e il formaggio sopra. Inforna per 8-10 minuti, fino a quando il formaggio si scioglie e le tortillas diventano croccanti ai bordi. Servi e buon appetito!
7. Consiglio per meal prep: Cuoci in abbondanza il composto di tofu e fagioli e conservalo in contenitori ermetici separati in frigorifero per 3-4 giorni. Quando sei pronto per mangiare, scalda i ripieni

mangiare, scaldare i ripieni,
assembla le pizze e
scaldale in forno.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm
quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

4 panino o piccolo rotolo (5 cm
quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon
appetito.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

carote, affettato

2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

carote, affettato

4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 7 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-