

Dieta - Menu per dieta vegetariana da 2000 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 2004 kcal ● 131g proteine (26%) ● 38g grassi (17%) ● 241g carboidrati (48%) ● 44g fibre (9%)

Colazione

355 kcal, 11g proteine, 51g carboidrati netti, 8g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

215 kcal, 8g proteine, 41g carboidrati netti, 1g grassi



Datteri

1/4 tazza- 154 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

580 kcal, 31g proteine, 54g carboidrati netti, 24g grassi



Parmigiana di tofu

1 tofu planks- 349 kcal



Mais

231 kcal

Cena

630 kcal, 33g proteine, 93g carboidrati netti, 5g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Verdure miste

1 tazza(e)- 97 kcal

Giorno 2

1956 kcal ● 128g proteine (26%) ● 46g grassi (21%) ● 210g carboidrati (43%) ● 49g fibre (10%)

Colazione

355 kcal, 11g proteine, 51g carboidrati netti, 8g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Focchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

215 kcal, 8g proteine, 41g carboidrati netti, 1g grassi



Datteri

1/4 tazza- 154 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

530 kcal, 29g proteine, 23g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata mista semplice

237 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Cena

630 kcal, 33g proteine, 93g carboidrati netti, 5g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Verdure miste

1 tazza(e)- 97 kcal

Giorno 3

2005 kcal ● 131g proteine (26%) ● 69g grassi (31%) ● 188g carboidrati (38%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

295 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

545 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata mista semplice

136 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i)- 408 kcal

Cena

655 kcal, 25g proteine, 99g carboidrati netti, 13g grassi



Chik'n tenders croccanti

5 1/3 tender/i- 305 kcal



Banana

3 banana(e)- 350 kcal

Giorno 4

1953 kcal ● 130g proteine (27%) ● 68g grassi (32%) ● 172g carboidrati (35%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

295 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

545 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata mista semplice
136 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio
1 panino(i)- 408 kcal

Cena

600 kcal, 25g proteine, 83g carboidrati netti, 13g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
602 kcal

Giorno 5

2009 kcal ● 131g proteine (26%) ● 65g grassi (29%) ● 199g carboidrati (40%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal

Snack

295 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

600 kcal, 26g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi



Tofu alla General Tso
490 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

600 kcal, 25g proteine, 83g carboidrati netti, 13g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
602 kcal

Giorno 6

2035 kcal ● 136g proteine (27%) ● 74g grassi (33%) ● 171g carboidrati (34%) ● 35g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi

234 kcal

Snack

290 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Sedano e salsa ranch

148 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

600 kcal, 26g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi



Tofu alla General Tso

490 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

560 kcal, 32g proteine, 51g carboidrati netti, 16g grassi



Pane pita

1 pane pita- 78 kcal



Insalata di ceci al curry

483 kcal

Giorno 7

2020 kcal ● 150g proteine (30%) ● 68g grassi (30%) ● 156g carboidrati (31%) ● 46g fibre (9%)

Colazione

365 kcal, 21g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi

234 kcal

Snack

290 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Sedano e salsa ranch

148 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

585 kcal, 40g proteine, 48g carboidrati netti, 21g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e)- 494 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Cena

560 kcal, 32g proteine, 51g carboidrati netti, 16g grassi



Pane pita

1 pane pita- 78 kcal



Insalata di ceci al curry

483 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- salsa per pizza
1 1/2 cucchiaino (24g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaino (6g)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- aceto di mele
2 cucchiaino (30g)
- curry in polvere
1/2 cucchiaino (3g)

Altro

- lievito nutrizionale
2 1/4 oz (64g)
- insalata mista
3 confezione (155 g) (453g)
- ceci arrostiti
3/4 tazza (85g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
5 1/3 pezzi (136g)
- salsa sriracha
1 cucchiaino (13g)
- polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- verdure miste surgelate
2 tazza (270g)
- chicchi di mais surgelati
1 2/3 tazza (227g)
- funghi
3 oz (85g)
- ketchup
4 cucchiaino (23g)
- cipolla
1 1/3 piccolo (93g)
- prezzemolo fresco
1/3 tazza, tritata (20g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella grattugiata
1 oz (28g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- uova
5 grande (250g)
- formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- burro
2 cucchiaino (27g)
- yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (198g)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
1 2/3 lbs (765g)
- tempeh
4 oz (113g)
- ceci in scatola
3 lattina/e (1269g)
- salsa di soia (tamari)
4 cucchiaino (20mL)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Frutta e succhi di frutta

- datteri snocciolati
1/2 tazza (100g)
- pere
2 medio (356g)
- banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)
- Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- succo di limone
3 cucchiaino (45mL)

Dolci

- miele
2 cucchiaino (14g)

zenzero fresco
4 cucchiaino (24g)

aglio
4 spicchio(i) (12g)

sedano crudo
1/2 mazzo (291g)

Bevande

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

acqua
17 tazza(e) (4069mL)

Cereali e pasta

amido di mais
1/4 tazza (36g)

riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

Grassi e oli

olio
2 oz (62mL)

condimento per insalata
2/3 tazza (169mL)

condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)

zucchero
2 cucchiaino (26g)

Cereali per la colazione

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)

Prodotti da forno

pane
2/3 lbs (320g)

pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

Prodotti a base di noci e semi

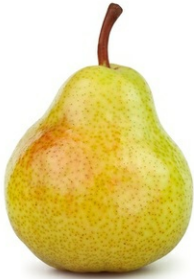
semi di girasole
1 3/4 oz (50g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pera
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

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 2 pasti:

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

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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.

Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
burro
2 cucchiaio (27g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi

234 kcal ● 18g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
4 cucchiaio (20g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
polvere proteica al cioccolato
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Cuocere avena e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mescolare la polvere proteica e il burro di arachidi.
3. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Parmigiana di tofu

1 tofu planks - 349 kcal ● 25g proteine ● 22g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tofu planks porzioni

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

amido di mais

1/2 cucchiaio (4g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa per pizza

1 1/2 cucchiaio (24g)

mozzarella grattugiata

1 oz (28g)

tofu compatto, asciugato tamponando

1/2 lbs (198g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Mais

231 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 42g carboidrati ● 5g fibre



chicchi di mais surgelati

1 2/3 tazza (227g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice

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

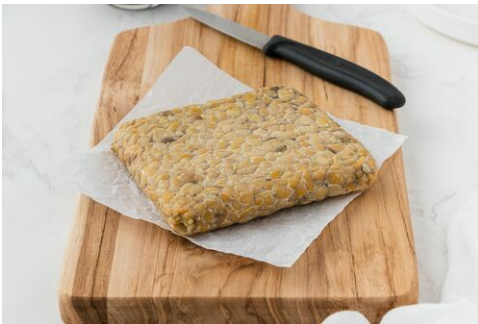


insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

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

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo 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 3 e giorno 4

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)
funghi
1 1/2 oz (43g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)
funghi
3 oz (85g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
insalata mista
1 tazza (30g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
 2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
 3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu alla General Tso

490 kcal ● 24g proteine ● 27g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

zenzero fresco, tritato

2 cucchiaino (12g)

zucchero

1 cucchiaino (13g)

aceto di mele

1 cucchiaino (15g)

amido di mais

2 cucchiaino (16g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (20mL)

zenzero fresco, tritato

4 cucchiaino (24g)

zucchero

2 cucchiaino (26g)

aceto di mele

2 cucchiaino (30g)

amido di mais

4 cucchiaino (32g)

olio

2 cucchiaino (30mL)

aglio, tritato

4 spicchio(i) (12g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1 1/4 lbs (567g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.
In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.
Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.
Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

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 cucchiaino (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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di girasole

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



semi di girasole

1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Datteri

1/4 tazza - 154 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 34g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

datteri snocciolati

4 cucchiaino (50g)

Per tutti i 2 pasti:

datteri snocciolati

1/2 tazza (100g)

1. Buon appetito.

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, giorno 4 e giorno 5

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.)

(150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

3 contenitore/i (150 g ciasc.)

(450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti

4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 3 pasti:

ceci arrostiti

3/4 tazza (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano e salsa ranch

148 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a listarelle. Servi con la salsa ranch per intingere.

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

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.

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
2 tazza (270g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Chik'n tenders croccanti

5 1/3 tender/i - 305 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

5 1/3 pezzi (136g)

ketchup

4 cucchiaino (23g)

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

Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 banana(e) porzioni

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

602 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 83g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (7mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
yogurt greco scremato, naturale
2 2/3 cucchiaio (47g)
salsa sriracha
1/2 cucchiaio (7g)
cipolla, tagliato a dadini
2/3 piccolo (47g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
2/3 lattina/e (299g)
prezzemolo fresco, tritato
2 2/3 cucchiaio, tritata (10g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (13mL)
riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)
yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)
salsa sriracha
2 2/3 cucchiaino (13g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/3 piccolo (93g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/3 lattina/e (597g)
prezzemolo fresco, tritato
1/3 tazza, tritata (20g)

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 6 e giorno 7

Pane pita

1 pane pita - 78 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane pita
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Insalata di ceci al curry

483 kcal ● 29g proteine ● 16g grassi ● 37g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

3 cucchiaino (53g)

curry in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

semi di girasole

1 1/2 cucchiaino (18g)

insalata mista

1 1/2 oz (43g)

succo di limone, diviso

1 1/2 cucchiaino (23mL)

sedano crudo, affettato

1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm)
(26g)

ceci in scatola, scolato e

risciacquato

3/4 lattina/e (336g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaino (105g)

curry in polvere

1/2 cucchiaino (3g)

semi di girasole

3 cucchiaino (36g)

insalata mista

3 oz (85g)

succo di limone, diviso

3 cucchiaino (45mL)

sedano crudo, affettato

3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)

ceci in scatola, scolato e

risciacquato

1 1/2 lattina/e (672g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

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.
-