

Dieta - Menù dieta vegetariana da 2100 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

2127 kcal ● 141g proteine (27%) ● 72g grassi (31%) ● 188g carboidrati (35%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 33g carboidrati netti, 19g grassi



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Pancake

1/2 pancake(i)- 215 kcal

Snack

295 kcal, 9g proteine, 40g carboidrati netti, 9g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1 bagel(i)- 266 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

610 kcal, 34g proteine, 58g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista

182 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i)- 426 kcal

Cena

635 kcal, 32g proteine, 55g carboidrati netti, 24g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal



Insalata Caprese

249 kcal

Giorno 2

2186 kcal ● 137g proteine (25%) ● 72g grassi (30%) ● 213g carboidrati (39%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 33g carboidrati netti, 19g grassi



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Pancake

1/2 pancake(i)- 215 kcal

Snack

295 kcal, 9g proteine, 40g carboidrati netti, 9g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1 bagel(i)- 266 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

685 kcal, 27g proteine, 87g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal



Zuppa di lenticchie rosse

602 kcal

Cena

615 kcal, 35g proteine, 52g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie

260 kcal



Tofu piccata

353 kcal

Giorno 3

2060 kcal ● 145g proteine (28%) ● 81g grassi (35%) ● 157g carboidrati (30%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

335 kcal, 26g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
6 mini muffin- 336 kcal

Pranzo

685 kcal, 27g proteine, 87g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Zuppa di lenticchie rosse
602 kcal

Snack

205 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Quesadilla facile
1 quesadilla(e)- 205 kcal

Cena

615 kcal, 35g proteine, 52g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie
260 kcal



Tofu piccata
353 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2069 kcal ● 139g proteine (27%) ● 90g grassi (39%) ● 136g carboidrati (26%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

335 kcal, 26g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
6 mini muffin- 336 kcal

Pranzo

595 kcal, 24g proteine, 33g carboidrati netti, 36g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1 lattina(e)- 354 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

205 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Quesadilla facile
1 quesadilla(e)- 205 kcal

Cena

715 kcal, 31g proteine, 85g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata di ceci al curry
483 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2123 kcal ● 134g proteine (25%) ● 94g grassi (40%) ● 140g carboidrati (26%) ● 45g fibre (8%)

Colazione

375 kcal, 23g proteine, 37g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

260 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

595 kcal, 24g proteine, 33g carboidrati netti, 36g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1 lattina(e)- 354 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteine, 65g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Peperoni ripieni di lenticchie e quinoa al chipotle
2 mezze peperoni ripieni- 601 kcal

Giorno 6

2135 kcal ● 169g proteine (32%) ● 87g grassi (37%) ● 130g carboidrati (24%) ● 39g fibre (7%)

Colazione

375 kcal, 23g proteine, 37g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

260 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

605 kcal, 59g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteine, 65g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Peperoni ripieni di lenticchie e quinoa al chipotle
2 mezze peperoni ripieni- 601 kcal

Giorno 7

2079 kcal ● 167g proteine (32%) ● 100g grassi (43%) ● 92g carboidrati (18%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

375 kcal, 23g proteine, 37g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

260 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

605 kcal, 59g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Cena

620 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 38g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Broccoli al burro
2 3/4 tazza(e)- 367 kcal

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
5 3/4 tazza(e) (mL)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
2 lattina (~540 g) (1066g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (47mL)
- vinaigrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (18mL)
- condimento per insalata
1/4 lbs (97mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
5 1/2 medio (340g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- sedano crudo
1/6 mazzo (99g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
- pomodori
2 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (342g)
- cetriolo
5/6 cetriolo (21 cm) (257g)
- lattuga romana (romaine)
3/4 cuori (375g)
- cipolla rossa
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
- scalogni
1 spicchio/i (57g)
- concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaino (24g)
- patate
1 1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (320g)
- peperone
2 grande (328g)
- broccoli surgelati
4 3/4 tazza (432g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)
- hummus
9 1/2 cucchiaino (143g)

Altro

- insalata mista
2 confezione (155 g) (341g)
- Affettati vegetali
7 fette (73g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (7g)
- sale
2 g (2g)
- capperi
2 cucchiaino, scolato (17g)
- cumino macinato
11 g (11g)
- coriandolo macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- curry in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
19 tazza (4570mL)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
2 2/3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (132g)
- bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)
- miscela per pancake
1/2 tazza (65g)
- pane
3 fetta (96g)

Dolci

- sciroppo
1 cucchiaino (15mL)

Cereali e pasta

- lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)
- tofu compatto
14 oz (397g)
- lenticchie rosse crude
3/4 tazza (144g)
- ceci in scatola
3/4 lattina/e (336g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
3 cucchiaio (44g)
- uova
11 1/2 medio (511g)
- latte intero
2 tazza(e) (434mL)
- burro
1/3 tazza (78g)
- formaggio cheddar
1 tazza, grattugiato (120g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 contenitore (193g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

- amido di mais
2 cucchiaino (5g)
- quinoa, cruda
1/2 tazza (85g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 fl oz (60mL)
- banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)
- avocado
2 1/2 avocado (503g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
3 1/3 oz (94g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

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.

Pancake

1/2 pancake(i) - 215 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/6 tazza(e) (38mL)
uova
1/8 medio (6g)
sciroppo
1/2 cucchiaino (8mL)
miscela per pancake
4 cucchiaino (33g)
burro, sciolto
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/3 tazza(e) (75mL)
uova
1/4 medio (11g)
sciroppo
1 cucchiaino (15mL)
miscela per pancake
1/2 tazza (65g)
burro, sciolto
3/4 cucchiaino (11g)

1. In una ciotola capiente, setaccia insieme la farina, il lievito in polvere, il sale e lo zucchero. Fai un incavo al centro e versa il latte, l'uovo e il burro fuso; mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda una piastra o una padella leggermente unta a fuoco medio-alto. Versa o scola l'impasto sulla piastra, usando circa 1/4 di tazza per ogni pancake. Rosola da entrambi i lati e servi caldi. Guarnisci con sciroppo.
3. Per gli avanzi, puoi conservare l'impasto in frigorifero.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mini muffin con uova e formaggio

6 mini muffin - 336 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
formaggio cheddar
1/4 tazza, grattugiato (32g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (64g)

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.

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.

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta (32g)

hummus

2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pane

3 fetta (96g)

hummus

1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

carote, pelate e grattugiate o affettate

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

lattuga romana (romaine), sminuzzata

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali

7 fette (73g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

hummus

2 cucchiaino (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

cetriolo, affettato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Zuppa di lenticchie rosse

602 kcal ● 24g proteine ● 14g grassi ● 78g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie rosse crude
6 cucchiaino (72g)
brodo vegetale
2 1/4 tazza(e) (mL)
cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
concentrato di pomodoro
3/4 cucchiaino (12g)
coriandolo macinato
1/4 cucchiaino (1g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
patate, tagliato a dadini
3/4 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (160g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
carote, tagliato a dadini
3/4 grande (54g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie rosse crude
3/4 tazza (144g)
brodo vegetale
4 1/2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)
concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaino (24g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaino (3g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
patate, tagliato a dadini
1 1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (320g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
carote, tagliato a dadini
1 1/2 grande (108g)

1. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi cipolla, carota, aglio e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 5-7 minuti, fino a quando la cipolla si è ammorbidita.
3. Aggiungi il brodo vegetale, le lenticchie, la patata, il cumino, il concentrato di pomodoro e il coriandolo. Porta a ebollizione, poi riduci a fuoco lento. Copri e cuoci per 20-25 minuti, o fino a quando le lenticchie e le patate sono tenere.
4. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e) - 354 kcal ● 12g proteine ● 17g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
2 lattina (~540 g) (1066g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1 bagel(i) - 266 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)

formaggio cremoso (cream cheese)
1 1/2 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(138g)

formaggio cremoso (cream cheese)
3 cucchiaino (44g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma il formaggio spalmabile.
 3. Buon appetito.
-

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Quesadilla facile

1 quesadilla(e) - 205 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina

1 tortilla media (Ø ~15 cm) (30g)

formaggio cheddar

4 cucchiaio, grattugiato (28g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina

2 tortilla media (Ø ~15 cm) (60g)

formaggio cheddar

1/2 tazza, grattugiato (57g)

1. Cospargi il formaggio su metà della tortilla. Piega la tortilla a metà e scaldala nel microonde per 30-45 secondi. Taglia a triangoli e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 47g carboidrati ● 14g fibre



brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 grande (72g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata Caprese

249 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
insalata mista
5/8 confezione (155 g) (90g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (7g)
vinagrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (17mL)
pomodori, tagliato a metà
9 1/3 cucchiaio di pomodorini (87g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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, sciacquato
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
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.
-

Tofu piccata

353 kcal ● 17g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

capperi
1 cucchiaino, scolato (9g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
amido di mais
1 cucchiaino (3g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
burro
1 cucchiaino (14g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, tagliato a listarelle
1/2 lbs (198g)
brodo vegetale, riscaldato
1/2 tazza(e) (mL)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/2 spicchio/i (28g)

Per tutti i 2 pasti:

capperi
2 cucchiaino, scolato (17g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
amido di mais
2 cucchiaino (5g)
succo di limone
2 cucchiaino (30mL)
burro
2 cucchiaino (28g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
tofu compatto, tagliato a listarelle
14 oz (397g)
brodo vegetale, riscaldato
1 tazza(e) (mL)
scalogni, tagliato a fette sottili
1 spicchio/i (57g)

1. In una ciotola, sbatti insieme il brodo vegetale intiepidito, la maizena e il succo di limone. Metti da parte.
 2. Scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Condisci le fette di tofu con un pizzico di sale e aggiungile alla padella. Cuoci fino a quando sono dorate e croccanti, 4-6 minuti per lato. Trasferisci il tofu su un piatto e copri per mantenere caldo. Pulisci la padella.
 3. Nella stessa padella, scalda il burro a fuoco medio. Aggiungi l'aglio, lo scalogno e un pizzico di sale e pepe. Cuoci fino a quando sprigionano aroma, 1-2 minuti. Aggiungi il composto di brodo e porta a ebollizione. Fai sobbollire fino a quando la salsa si addensa leggermente, 2-3 minuti. Aggiungi i capperi.
 4. Rimetti il tofu croccante nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire fino a quando è riscaldato, 1-2 minuti, poi servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di ceci al curry

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



yogurt greco scremato, naturale

3 cucchiaio (53g)

curry in polvere

1/4 cucchiaio (2g)

semi di girasole

1 1/2 cucchiaio (18g)

insalata mista

1 1/2 oz (43g)

succo di limone, diviso

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sedano crudo, affettato

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

ceci in scatola, scolato e risciacquato

3/4 lattina/e (336g)

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.

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 banana(e) porzioni

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

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

Peperoni ripieni di lenticchie e quinoa al chipotle

2 mezze peperoni ripieni - 601 kcal ● 29g proteine ● 20g grassi ● 59g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
miscela di spezie chipotle
2 pizzico (1g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a metà
1 grande (164g)
avocado, tagliato a dadini
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
quinoa, cruda
1/2 tazza (85g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a metà
2 grande (328g)
avocado, tagliato a dadini
1 avocado (201g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Strofini i lati tagliati dei peperoni con olio. Metti i peperoni con il lato tagliato verso il basso su una teglia. Arrostitisci in forno per 15-18 minuti finché non si ammorbidiscono.
2. Nel frattempo, metti lenticchie, quinoa, acqua, cumino e un po' di sale in una casseruola media a fuoco medio-alto. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e fai sobbollire fino a quando le lenticchie sono tenere, circa 18-24 minuti.
3. Mescola la polvere di chipotle e lo yogurt greco in una piccola ciotola.
4. Riempi i peperoni arrostiti con il composto di lenticchie e quinoa. Guarnisci con avocado e crema al chipotle. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

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



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

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

Broccoli al burro

2 3/4 tazza(e) - 367 kcal ● 8g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

2 3/4 tazza (250g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

burro

2 3/4 cucchiaino (39g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

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.