

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 2145 kcal ● 159g proteine (30%) ● 82g grassi (34%) ● 152g carboidrati (28%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

210 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

725 kcal, 34g proteine, 92g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki
539 kcal



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Cena

675 kcal, 43g proteine, 48g carboidrati netti, 28g grassi



Tofu jerk
10 1/2 onza di tofu- 344 kcal



Lenticchie
231 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 2

2155 kcal ● 162g proteine (30%) ● 68g grassi (28%) ● 179g carboidrati (33%) ● 45g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

210 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Pranzo

610 kcal, 37g proteine, 69g carboidrati netti, 18g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



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

Cena

795 kcal, 43g proteine, 99g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata mista
182 kcal



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2168 kcal ● 153g proteine (28%) ● 69g grassi (28%) ● 179g carboidrati (33%) ● 55g fibre (10%)

Colazione

320 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

210 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

715 kcal, 35g proteine, 95g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata mista
182 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal

Cena

700 kcal, 40g proteine, 57g carboidrati netti, 30g grassi



Lenticchie
347 kcal



Tofu alla Buffalo
355 kcal

Giorno 4

2217 kcal ● 150g proteine (27%) ● 67g grassi (27%) ● 205g carboidrati (37%) ● 48g fibre (9%)

Colazione

320 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

715 kcal, 35g proteine, 95g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata mista
182 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal

Cena

700 kcal, 40g proteine, 57g carboidrati netti, 30g grassi



Lenticchie
347 kcal



Tofu alla Buffalo
355 kcal

Giorno 5

2147 kcal ● 142g proteine (27%) ● 66g grassi (28%) ● 191g carboidrati (36%) ● 56g fibre (10%)

Colazione

320 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

700 kcal, 31g proteine, 80g carboidrati netti, 16g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
577 kcal



Insalata mista
121 kcal

Cena

650 kcal, 36g proteine, 58g carboidrati netti, 23g grassi



Saltato di ceci teriyaki
369 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Giorno 6

2146 kcal ● 160g proteine (30%) ● 66g grassi (28%) ● 188g carboidrati (35%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 7g proteine, 39g carboidrati netti, 8g grassi



Pancake
1/2 pancake(i)- 215 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

745 kcal, 49g proteine, 64g carboidrati netti, 29g grassi



Panino al formaggio con funghi
485 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

650 kcal, 36g proteine, 58g carboidrati netti, 23g grassi



Saltato di ceci teriyaki
369 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Giorno 7

2160 kcal ● 147g proteine (27%) ● 49g grassi (21%) ● 251g carboidrati (46%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

285 kcal, 7g proteine, 39g carboidrati netti, 8g grassi



Pancake

1/2 pancake(i)- 215 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Pranzo

745 kcal, 49g proteine, 64g carboidrati netti, 29g grassi



Panino al formaggio con funghi

485 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

665 kcal, 23g proteine, 121g carboidrati netti, 6g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Pasta con salsa pronta

510 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Grassi e oli

- olio
1 2/3 oz (51mL)
- condimento per insalata
3 1/4 oz (94mL)
- condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (53mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
14 medio (611g)
- latte intero
3 1/2 tazza(e) (854mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 tazza (280g)
- formaggio a fette
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)
- burro
3/4 cucchiaino (11g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (93g)
- peperone
1/2 grande (91g)
- lattuga romana (romaine)
3 1/4 cuori (1625g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (345g)
- carote
4 1/4 medio (261g)
- prezzemolo fresco
1 2/3 rametti (2g)
- cetriolo
3 2/3 cetriolo (21 cm) (1097g)
- cipolla rossa
1 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (131g)
- funghi
2 1/2 tazza, tritata (175g)
- ketchup
1 1/2 cucchiaino (26g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (402g)
- lamponi
5 tazza (615g)
- succo di limone
5/6 fl oz (26mL)
- pere
1 medio (178g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
20 tazza(e) (4700mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
1 1/2 lbs (695g)
- lenticchie crude
1 1/3 tazza (256g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (635g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
- tempeh
4 oz (113g)
- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
- riso integrale
1/2 tazza (95g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)

Altro

- tzatziki
1/3 tazza(e) (70g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
7 contenitore (1190g)
- lievito nutrizionale
1 tazza (60g)

- sedano crudo
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
- verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/2 g (1g)
- sale
1/3 oz (10g)
- Miscela di spezie per torta di zucca
3 pizzico (1g)
- timo, essiccato
5 g (5g)
- peperoncino in polvere
3 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (1g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)

- salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)

Prodotti da forno

- pane
6 fetta(e) (192g)
- miscela per pancake
1/2 tazza (65g)
- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Dolci

- sciroppo
1 cucchiaio (15mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaino, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaino, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

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.

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)

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

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)
sciropo
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)
sciropo
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 sciropo.
3. Per gli avanzi, puoi conservare l'impasto in frigorifero.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

539 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 78g carboidrati ● 13g fibre



succo di limone
1/4 cucchiaino (3mL)
cumino macinato
3 1/3 pizzico (1g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
tzatziki
1/3 tazza(e) (70g)
prezzemolo fresco, tritato
1 2/3 rametti (2g)
pomodori, tritato
3/8 pomodoro roma (33g)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (63g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (187g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Una volta cotto, mescola il couscous con prezzemolo, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi con tzatziki.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pera

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



Dà 1 pera(e) porzioni

pere
1 medio (178g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

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

Dà 1 vasetto(i) porzioni



yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 cucchiaino (26g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista

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



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
cetriolo, affettato o a dadini
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)
cipolla rossa, affettato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

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 dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 70g carboidrati ● 21g fibre



brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 1/2 grande (108g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)

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 mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

carote, pelate e grattugiate o affettate

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

lattuga romana (romaine), sminuzzata

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

cipolla rossa, affettata

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

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 dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino al formaggio con funghi

485 kcal ● 21g proteine ● 24g grassi ● 38g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

funghi

3/4 tazza, tritata (53g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

timo, essiccato

1/2 cucchiaio, macinato (2g)

pane

3 fetta(e) (96g)

formaggio a fette

1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)

Per tutti i 2 pasti:

funghi

1 1/2 tazza, tritata (105g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

timo, essiccato

1 cucchiaio, macinato (4g)

pane

6 fetta(e) (192g)

formaggio a fette

3 fetta (20 g ciasc.) (63g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

4 contenitore (680g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

uova

6 grande (300g)

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 coprile 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.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi

3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu jerk

10 1/2 onza di tofu - 344 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 1/2 onza di tofu porzioni

Miscela di spezie per torta di zucca

3 pizzico (1g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
peperoncino in polvere
3 pizzico (1g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
tofu compatto, spezzettato
2/3 lbs (298g)

1. In una ciotola media, mescola la miscela per pumpkin pie spice, il timo, la polvere di peperoncino, il peperoncino rosso tritato e un pizzico di sale. Aggiungi un piccolo spruzzo d'acqua e mescola con una frusta fino a ottenere una pasta.
2. Aggiungi i pezzi di tofu spezzettati nella ciotola e mescola delicatamente per ricoprirli uniformemente con la pasta di spezie.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci, mescolando di tanto in tanto, fino a quando non è dorato e leggermente croccante su tutti i lati, circa 4–6 minuti. Servi.

Lenticchie

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



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

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.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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, pelato e grattugiato o affettato
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
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 dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



riso integrale
4 cucchiaio (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
funghi, tritato
1 tazza, tritata (70g)
tempeh, affettato
4 oz (113g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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 alla Buffalo

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

1/2 confezione 280 g (142g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

salsa teriyaki

2 cucchiaio (30mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

1 confezione 280 g (284g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaio (60mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1 tazza (280g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

aneto secco

2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

2 cucchiaino (10mL)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino da tavola

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



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino

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

1. Buon appetito.

Pasta con salsa pronta

510 kcal ● 18g proteine ● 4g grassi ● 94g carboidrati ● 8g fibre



pasta secca cruda

4 oz (114g)

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

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.