

Dieta - Menu dieta vegetariana da 2400 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 2369 kcal ● 181g proteine (31%) ● 81g grassi (31%) ● 183g carboidrati (31%) ● 47g fibre (8%)

Colazione

360 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

215 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Tots di cavolfiore in padella

213 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

740 kcal, 48g proteine, 81g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Wrap marocchino con ceci

1 wrap(i)- 469 kcal



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

785 kcal, 40g proteine, 65g carboidrati netti, 31g grassi



Pasta di ceci con ceci

573 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal

Giorno 2

2347 kcal ● 176g proteine (30%) ● 70g grassi (27%) ● 215g carboidrati (37%) ● 39g fibre (7%)

Colazione

360 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



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

Snack

215 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Tots di cavolfiore in padella
213 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

740 kcal, 48g proteine, 81g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Wrap marocchino con ceci
1 wrap(i)- 469 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

760 kcal, 35g proteine, 96g carboidrati netti, 20g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal

Giorno 3

2395 kcal ● 168g proteine (28%) ● 73g grassi (27%) ● 231g carboidrati (39%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

360 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



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

Snack

305 kcal, 20g proteine, 23g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt naturale
1 1/4 tazza(e)- 193 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

700 kcal, 30g proteine, 81g carboidrati netti, 21g grassi



Panini vegetariani di ceci
1 panino(i)- 343 kcal



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



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

760 kcal, 35g proteine, 96g carboidrati netti, 20g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal

Giorno 4

2381 kcal ● 202g proteine (34%) ● 93g grassi (35%) ● 146g carboidrati (25%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 48g proteine, 19g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)
387 kcal

Snack

305 kcal, 20g proteine, 23g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt naturale
1 1/4 tazza(e)- 193 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

700 kcal, 30g proteine, 81g carboidrati netti, 21g grassi



Panini vegetariani di ceci
1 panino(i)- 343 kcal



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



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

720 kcal, 44g proteine, 21g carboidrati netti, 44g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Pistacchi
188 kcal

Giorno 5

2353 kcal ● 190g proteine (32%) ● 90g grassi (34%) ● 147g carboidrati (25%) ● 49g fibre (8%)

Colazione

385 kcal, 48g proteine, 19g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)
387 kcal

Snack

285 kcal, 10g proteine, 39g carboidrati netti, 8g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Pranzo

690 kcal, 28g proteine, 66g carboidrati netti, 24g grassi



Zuppa di ceci limone e senape
691 kcal

Cena

720 kcal, 44g proteine, 21g carboidrati netti, 44g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2340 kcal ● 155g proteine (26%) ● 84g grassi (32%) ● 193g carboidrati (33%) ● 50g fibre (8%)

Colazione

385 kcal, 27g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Snack

285 kcal, 10g proteine, 39g carboidrati netti, 8g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Pranzo

690 kcal, 28g proteine, 66g carboidrati netti, 24g grassi



Zuppa di ceci limone e senape
691 kcal

Cena

710 kcal, 30g proteine, 72g carboidrati netti, 26g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2355 kcal ● 162g proteine (27%) ● 103g grassi (39%) ● 165g carboidrati (28%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 27g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Snack

285 kcal, 10g proteine, 39g carboidrati netti, 8g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Pranzo

705 kcal, 35g proteine, 39g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal



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

Cena

710 kcal, 30g proteine, 72g carboidrati netti, 26g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- uova
11 1/2 medio (512g)
- burro
2 1/4 cucchiaio (32g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 tazza (606g)
- yogurt naturale magro
2 1/2 tazza (613g)
- latte intero
8 1/4 tazza(e) (1980mL)
- formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

Snack

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

Verdure e prodotti vegetali

- cavolfiore
2 tazza/e, a riso (256g)
- aglio
9 spicchio(i) (27g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (219g)
- cipolla rossa
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- cetriolo
3 cetriolo (21 cm) (903g)
- prezzemolo fresco
10 rametti (10g)
- peperone
1 piccolo (74g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)
- sedano crudo
3 2/3 gambo medio (19–20 cm) (147g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (422g)
- porri
2 porro (178g)
- broccoli
2 tazza, tritata (182g)

Grassi e oli

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
4 lattina/e (1867g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- tofu compatto
1/2 lbs (198g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
10 cucchiaio (153mL)
- pesca
10 media (Ø 6,8 cm) (1500g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco
1 1/4 cucchiaio (4g)
- aceto di vino rosso
1 cucchiaio (15mL)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- cannella
2 pizzico (1g)
- zenzero in polvere
2 pizzico (1g)
- sale
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- dijon
1 1/2 cucchiaio (23g)
- paprika
1 cucchiaio (7g)
- Timo fresco
4 pizzico (0g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
- pane
6 fetta (192g)

Prodotti a base di noci e semi

- olio**
1/4 lbs (135mL)
- olio d'oliva**
3 cucchiaio (45mL)
- maionese**
2 cucchiaino (10mL)
- condimento per insalata**
6 cucchiaio (90mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante**
1 cucchiaio (15mL)
- brodo vegetale**
4 tazza(e) (mL)

Bevande

- polvere proteica**
20 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (636g)
- acqua**
18 tazza(e) (4266mL)

Altro

- pasta di ceci**
2 oz (57g)
 - lievito nutrizionale**
1 cucchiaino (1g)
 - yogurt greco proteico aromatizzato**
2 contenitore (300g)
 - insalata mista**
2 confezione (155 g) (293g)
 - hamburger vegetariano**
4 polpetta (284g)
 - miscela di erbe italiane**
1 cucchiaino (4g)
-

- mandorle**
4 cucchiaio, intera (36g)
- pistacchi sgusciati**
1/2 tazza (62g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**
3 bustina (129g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
4 cucchiaio (46g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

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



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico (latte)

387 kcal ● 48g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

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

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

uova

4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

uova

8 grande (400g)

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.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Wrap marocchino con ceci

1 wrap(i) - 469 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
prezzemolo fresco
5 rametti (5g)
cannella
1 pizzico (0g)
zenzero in polvere
1 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperone, privato dei semi, affettato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, affettato
1/8 piccolo (9g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (186g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
prezzemolo fresco
10 rametti (10g)
cannella
2 pizzico (1g)
zenzero in polvere
2 pizzico (1g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi, affettato
1 piccolo (74g)
cipolla, affettato
1/4 piccolo (18g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Condisci i ceci con olio, distribuiscili sulla teglia e arrostisci per 15 minuti.
3. Aggiungi cipolle affettate e peperone sulla teglia e continua la cottura per altri 15 minuti.
4. Una volta leggermente raffreddati, spolvera con cumino, zenzero, cannella e sale/pepe a piacere.
5. Assembla il wrap spalmando lo yogurt greco sulla tortilla e aggiungendo i ceci, il peperone, la cipolla e il prezzemolo. Servi.

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panini vegetariani di ceci

1 panino(i) - 343 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

maionese

1 cucchiaino (5mL)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

aneto secco

1/3 cucchiaino (0g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

pane

2 fetta (64g)

ceci in scatola

1/3 lattina/e (149g)

sedano crudo, tritato

1/3 gambo medio (19–20 cm) (13g)

cipolla, tritato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

Per tutti i 2 pasti:

maionese

2 cucchiaino (10mL)

succo di limone

2 cucchiaino (10mL)

aneto secco

1/4 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

pane

4 fetta (128g)

ceci in scatola

2/3 lattina/e (299g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

cipolla, tritato

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

1. Scola e sciacqua i ceci. Versa i ceci in una ciotola di medie dimensioni e schiacciali con una forchetta. Mescola sedano, cipolla, maionese (a piacere), succo di limone, aneto, sale e pepe a piacere. Il composto può essere conservato in frigorifero fino al momento di servire.
2. Quando sei pronto per servire, farcisci due fette di pane con il composto. Sentiti libero di aggiungere le verdure che preferisci sopra.

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa di ceci limone e senape

691 kcal ● 28g proteine ● 24g grassi ● 66g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
dijon
3/4 cucchiaino (11g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
succo di limone
4 cucchiaino (60mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
porri, affettato
1 porro (89g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci in scatola
2 lattina/e (896g)
dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
succo di limone
1/2 tazza (120mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
porri, affettato
2 porro (178g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente. Aggiungere i porri, l'aglio e un po' di sale. Mescolare e cuocere 5-7 minuti fino a quando si ammorbidiscono.
 2. Aggiungere il brodo, i ceci (incluso il liquido) e il mix di erbe italiane. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e far sobbollire, scoperto, per 10 minuti.
 3. Prendere circa un quarto del composto e frullarlo in un frullatore fino a ottenere una crema liscia. Riportare la crema nella pentola e mescolare.
 4. Aggiungere il broccolo, coprire e cuocere 10 minuti. Spegnerne il fuoco. Mescolare dentro la senape di Digione e il succo di limone. Aggiustare di sale e pepe a piacere. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaio (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaio (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

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.

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 cucchiaio (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 imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tots di cavolfiore in padella

213 kcal ● 10g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore
1 tazza/e, a riso (128g)
uova
1 extra large (56g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tagliato a dadini
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore
2 tazza/e, a riso (256g)
uova
2 extra large (112g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tagliato a dadini
2 cucchiaino (6g)

1. In una padella, scalda parte dell'olio e cuoci l'aglio finché non è morbido e profumato.
2. Nel frattempo, in una ciotola, unisci il cavolfiore "riso", l'uovo e un po' di sale e pepe a piacere. Quando l'aglio è pronto, aggiungilo alla ciotola e mescola bene.
3. Aggiungi il restante olio nella padella. Con le mani, modella il composto di cavolfiore in forme delle dimensioni di nugget. Il composto potrebbe non stare insieme bene in questo momento, ma una volta che inizia a cuocere si solidificherà.
4. Metti i nugget nell'olio e cuoci un paio di minuti finché non diventano dorati. Gira e cuoci altri due minuti.
5. Servi con un po' di salsa piccante.
6. Per conservare: tienili in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno o due. Riscalda delicatamente nel microonde prima di servire.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e) - 193 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro

1 1/4 tazza (306g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro

2 1/2 tazza (613g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Fiocchi d'avena istantanei con latte

1 bustina(e) - 276 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

1 bustina (43g)

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

3 bustina (129g)

latte intero

2 1/4 tazza(e) (540mL)

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

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta di ceci con ceci

573 kcal ● 27g proteine ● 21g grassi ● 51g carboidrati ● 19g fibre



pasta di ceci

2 oz (57g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

burro

1/2 cucchiaio (7g)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (224g)

cipolla, a fette sottili

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

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaio (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaio (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaio (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

4 panino(i) (204g)

ketchup

4 cucchiaio (68g)

insalata mista

4 oz (113g)

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaio (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaio (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

3/4 tazza (210g)

succo di limone

3/4 cucchiaio (11mL)

aneto secco

1/2 cucchiaio (2g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaio (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
paprika
1 cucchiaio (7g)
Timo fresco
4 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/2 lbs (198g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-