

Dieta - Menu dieta vegetariana da 2500 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 2454 kcal ● 183g proteine (30%) ● 112g grassi (41%) ● 143g carboidrati (23%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

415 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 23g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado

2 fetta(e)- 336 kcal

Snack

305 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 8g grassi



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



Frullato proteico verde

130 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

665 kcal, 19g proteine, 57g carboidrati netti, 38g grassi



Pizza margherita su flatbread

475 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal

Cena

795 kcal, 70g proteine, 22g carboidrati netti, 42g grassi



Cavoletti di Bruxelles arrostito

116 kcal



Tofu al forno

24 oz- 679 kcal

Giorno 2 2555 kcal ● 161g proteine (25%) ● 85g grassi (30%) ● 210g carboidrati (33%) ● 77g fibre (12%)

Colazione

415 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 23g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal

Snack

305 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 8g grassi



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Frullato proteico verde
130 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

790 kcal, 31g proteine, 66g carboidrati netti, 36g grassi



Quesadillas ai fagioli neri
639 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteine, 81g carboidrati netti, 17g grassi



Pane pita
1 1/2 pane pita- 117 kcal



Fagioli stufati al chipotle e verdure
655 kcal

Giorno 3 2490 kcal ● 170g proteine (27%) ● 104g grassi (38%) ● 146g carboidrati (24%) ● 72g fibre (12%)

Colazione

340 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 19g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Mini quiche facili
2 quiche (quiche)- 192 kcal

Snack

370 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 18g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

730 kcal, 35g proteine, 15g carboidrati netti, 50g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
1 tazza(e)- 71 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteine, 81g carboidrati netti, 17g grassi



Pane pita
1 1/2 pane pita- 117 kcal



Fagioli stufati al chipotle e verdure
655 kcal

Giorno 4

2455 kcal ● 165g proteine (27%) ● 121g grassi (44%) ● 120g carboidrati (20%) ● 57g fibre (9%)

Colazione

340 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 19g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Mini quiche facili

2 quiche (quiche)- 192 kcal

Snack

370 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 18g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Avocado

176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

730 kcal, 35g proteine, 15g carboidrati netti, 50g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Cavolo collard all'aglio

319 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e)- 71 kcal

Cena

735 kcal, 31g proteine, 54g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata greca di ceci con tzatziki

737 kcal

Giorno 5

2530 kcal ● 180g proteine (28%) ● 139g grassi (49%) ● 100g carboidrati (16%) ● 41g fibre (7%)

Colazione

340 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 19g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Mini quiche facili

2 quiche (quiche)- 192 kcal

Snack

370 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 18g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Avocado

176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

775 kcal, 45g proteine, 29g carboidrati netti, 47g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

773 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 54g grassi



Noci

1/2 tazza(e)- 350 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Giorno 6

2478 kcal ● 167g proteine (27%) ● 112g grassi (41%) ● 162g carboidrati (26%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 15g proteine, 28g carboidrati netti, 14g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Snack

385 kcal, 15g proteine, 46g carboidrati netti, 12g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

735 kcal, 40g proteine, 67g carboidrati netti, 32g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Chik'n nuggets
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 54g grassi



Noci
1/2 tazza(e)- 350 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Giorno 7

2492 kcal ● 159g proteine (25%) ● 119g grassi (43%) ● 171g carboidrati (27%) ● 25g fibre (4%)

Colazione

315 kcal, 15g proteine, 28g carboidrati netti, 14g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Uova strapazzate cremose

182 kcal



Fette di cetriolo

1/4 cetriolo- 15 kcal

Snack

385 kcal, 15g proteine, 46g carboidrati netti, 12g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

735 kcal, 40g proteine, 67g carboidrati netti, 32g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Chik'n nuggets

10 2/3 nuggets- 588 kcal

Cena

785 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 60g grassi



Tofu alla Buffalo

532 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

253 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
8 grande (400g)
- mozzarella grattugiata
6 cucchiaio (32g)
- formaggio romano
1 3/4 cucchiaino (4g)
- formaggio
3 cucchiaio, grattugiata (21g)
- latte intero
6 1/2 tazza(e) (1591mL)
- formaggio svizzero
1/2 tazza, grattugiata (54g)
- formaggio feta
1 oz (28g)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- burro
2 cucchiaino (9g)

Grassi e oli

- olio
1/3 lbs (160mL)
- olio d'oliva
3 cucchiaio (47mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci
3 cucchiaio (46mL)
- condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)

Prodotti da forno

- pane
6 fetta (192g)
- pane naan
3/4 pezzo/i (68g)
- pane pita
3 pita, piccola (Ø 10 cm) (84g)
- tortillas di farina
1 1/2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (74g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (578g)
- banana
2 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (295g)
- arancia
1 arancia (154g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/6 oz (6g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- basilico fresco
4 1/2 foglie (2g)
- aceto balsamico
1 cucchiaio (17mL)
- miscela di spezie chipotle
1 cucchiaino (2g)
- senape in polvere
4 pizzico (1g)
- aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
3/4 tazza (180mL)
- tofu extra sodo
1 1/2 lbs (680g)
- fagioli neri
2 1/2 lattina/e (1043g)
- tofu compatto
1 2/3 lbs (751g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
1 1/2 cucchiaio (14g)
- noci
1/3 lbs (151g)
- semi di girasole
2 cucchiaio (24g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (49g)
- salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)

Altro

- mirtilli rossi essiccati**
3 cucchiaino (31g)
- pesca**
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)
- succo di limone**
1/2 cucchiaino (8mL)
- olive nere**
8 olive piccole (26g)
- mele**
2 1/4 media (Ø 7,5 cm) (414g)
- pere**
2 medio (356g)

Snack

- barretta di granola grande**
2 barretta (74g)

Bevande

- acqua**
18 1/4 tazza(e) (4325mL)
- polvere proteica, vaniglia**
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- polvere proteica**
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi**
1 confezione 280 g (273g)
- cavolini di Bruxelles**
1/2 lbs (245g)
- zenzero fresco**
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- pomodori**
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (167g)
- aglio**
16 1/4 spicchio(i) (49g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
6 oz (170g)
- coriandolo fresco**
4 cucchiaino, tritato (12g)
- cipolla rossa**
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
- cipolla**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
2 lbs (907g)
- cetriolo**
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- ketchup**
1/3 tazza (91g)

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta**
3 contenitore (510g)
- cavolfiore "riso" surgelato**
2 tazza, surgelata (212g)
- tzatziki**
3 cucchiaino (42g)
- strisce vegane tipo pollo**
6 oz (170g)
- mix per insalata di cavolo**
4 tazza (360g)
- nuggets vegani 'chik'n'**
21 1/3 nuggets (459g)

Dolci

- sciroppo d'acero**
2 cucchiaino (10mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
avocado, maturo, affettato
1 avocado (201g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, 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 3 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mini quiche facili

2 quiche (quiche) - 192 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane

2/3 fetta (21g)

senape in polvere

1 1/3 pizzico (0g)

formaggio svizzero

2 2/3 cucchiaio, grattugiata (18g)

latte intero

1/6 tazza(e) (40mL)

uova

2/3 grande (33g)

cipolla, tritato finemente

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

Per tutti i 3 pasti:

pane

2 fetta (64g)

senape in polvere

4 pizzico (1g)

formaggio svizzero

1/2 tazza, grattugiata (54g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

uova

2 grande (100g)

cipolla, tritato finemente

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

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Ungi leggermente gli stampini per muffin (uno per ogni porzione).
2. Ritaglia o taglia il pane a dischi. Metti i dischi sul fondo degli stampini per muffin. Puoi usare avanzi di pane e pressarli insieme alla base dello stampino per sfruttare al massimo ogni fetta. Distribuisci la cipolla e il formaggio grattugiato tra gli stampini.
3. In una ciotola media, unisci il latte, le uova, la senape e un po' di sale e pepe. Dividi il composto tra gli stampini. Le quiche gonfieranno, quindi lascia un po' di spazio in cima.
4. Cuoci per 20 minuti, o finché uno stecchino inserito al centro di una quiche non esce pulito.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

burro

1 cucchiaino (5g)

latte intero

1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

burro

2 cucchiaino (9g)

latte intero

1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che 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 si addensano e non rimangono parti liquide.

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 2 pasti:

cetriolo

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pizza margherita su flatbread

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



pane naan

3/4 pezzo/i (68g)

mozzarella grattugiata

6 cucchiaio (32g)

basilico fresco

4 1/2 foglie (2g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

aceto balsamico

1 cucchiaio (17mL)

sale

3/4 pizzico (0g)

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

pomodori, affettato sottilmente

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

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

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

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (13g)
noci
4 cucchiaino, tritata (10g)
spinaci freschi
1/4 confezione 170 g (43g)
vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaino (20mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/4 cucchiaio (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Quesadillas ai fagioli neri

639 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 54g carboidrati ● 20g fibre



formaggio
3 cucchiaio, grattugiata (21g)
tortillas di farina
1 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (74g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
avocado, maturo
3/8 avocado (75g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (165g)
salsa (salsa a base di pomodoro), diviso
3 cucchiaio (49g)

1. Unisci fagioli, formaggio e metà della salsa in una ciotola media.
2. Distribuisci il ripieno uniformemente su metà di ogni tortilla. Piega le tortillas a metà, premendo leggermente per appiattirle.
3. Scalda metà dell'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci, girandole una volta e aggiungendo l'altra metà dell'olio, finché non sono dorate su entrambi i lati, 2-4 minuti in totale.
4. Trasferisci su un tagliere e copri con carta stagnola per mantenerle calde.
5. Servi le quesadillas con avocado e la salsa rimanente.

Latte

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 2/3 cucchiaino (40mL)

tofu compatto

1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu 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.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 lbs (454g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2 lbs (907g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

sale

4 pizzico (3g)

aglio, tritato

6 spicchio(i) (18g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e) - 71 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato
16 cucchiaino, surgelata (106g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi, tritato
1/2 tazza(e) (15g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, surgelata (212g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi, tritato
1 tazza(e) (30g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

773 kcal ● 45g proteine ● 47g grassi ● 29g carboidrati ● 12g fibre



noci
4 cucchiaino, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (7g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
strisce vegane tipo pollo
6 oz (170g)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)

1. Cuoci le strisce di chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, chik'n e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Irrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Chik'n nuggets

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

2 2/3 cucchiaio (45g)

nuggets vegani 'chik'n'

10 2/3 nuggets (229g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

1/3 tazza (91g)

nuggets vegani 'chik'n'

21 1/3 nuggets (459g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire con ketchup.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
banana, congelato
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (30g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (59g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1 arancia (154g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
 2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
 3. Servire subito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

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.
-

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cavoletti di Bruxelles arrosto

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



sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

cavolini di Bruxelles

4 oz (113g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Tofu al forno

24 oz - 679 kcal ● 66g proteine ● 35g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Dà 24 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

3/4 tazza (180mL)

semi di sesamo

1 1/2 cucchiaino (14g)

tofu extra sodo

1 1/2 lbs (680g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pane pita

1 1/2 pane pita - 117 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane pita

1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita

3 pita, piccola (Ø 10 cm) (84g)

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.

Fagioli stufati al chipotle e verdure

655 kcal ● 32g proteine ● 16g grassi ● 60g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 oz (85g)
miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
coriandolo fresco
2 cucchiaio, tritato (6g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
spinaci freschi, tritato
2 oz (57g)
cipolla rossa, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
6 oz (170g)
miscela di spezie chipotle
1 cucchiaino (2g)
coriandolo fresco
4 cucchiaio, tritato (12g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)
spinaci freschi, tritato
4 oz (113g)
cipolla rossa, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)

1. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi solo metà della cipolla e solo metà dell'aglio. Cuoci 3-5 minuti fino a che non si ammorbidiscono.
2. Aggiungi il cavolo riccio e cuoci 1-2 minuti finché non appassisce.
3. Aggiungi i fagioli, l'acqua, solo metà del condimento chipotle e un po' di sale e pepe. Porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si riduce, 5-7 minuti.
4. In una ciotola media, unisci gli spinaci, il coriandolo, l'aglio rimanente, la cipolla rimanente e un po' di sale e pepe. Mescola.
5. Disponi i fagioli stufati accanto al composto di spinaci. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata greca di ceci con tzatziki

737 kcal ● 31g proteine ● 34g grassi ● 54g carboidrati ● 22g fibre



olive nere
8 olive piccole (26g)
formaggio feta
1 oz (28g)
tzatziki
3 cucchiaio (42g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
cetriolo, tritato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, circa 5-8 minuti. Metti da parte a raffreddare.
2. Metti ceci, cetriolo, pomodori e olive in una ciotola. Guarnisci con feta e tzatziki. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci

1/2 tazza(e) - 350 kcal ● 8g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1 tazza, senza guscio (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
semi di girasole
1 cucchiaio (12g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tempeh, tagliato a cubetti
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
 3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
 4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
 5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu alla Buffalo

532 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (59mL)

condimento ranch

3 cucchiaino (45mL)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

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.

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

253 kcal ● 4g proteine ● 17g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



mirtilli rossi essiccati

1 3/4 cucchiaino (18g)

noci

1 3/4 cucchiaino, tritata (13g)

spinaci freschi

1/3 confezione 170 g (57g)

vinagrette ai lamponi e noci

1 3/4 cucchiaino (27mL)

formaggio romano, finemente sminuzzato

1 cucchiaino (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

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.

