

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

Giorno 1

2676 kcal ● 198g proteine (30%) ● 96g grassi (32%) ● 208g carboidrati (31%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

395 kcal, 20g proteine, 60g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco proteico

1 contenitore(i)- 206 kcal



Succo di frutta

1 2/3 tazza(e)- 191 kcal

Snack

410 kcal, 19g proteine, 67g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bretzel

257 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

780 kcal, 47g proteine, 52g carboidrati netti, 36g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e)- 494 kcal



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal

Cena

815 kcal, 52g proteine, 26g carboidrati netti, 46g grassi



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Giorno 2

2708 kcal ● 181g proteine (27%) ● 113g grassi (38%) ● 195g carboidrati (29%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

395 kcal, 20g proteine, 60g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco proteico

1 contenitore(i)- 206 kcal



Succo di frutta

1 2/3 tazza(e)- 191 kcal

Snack

410 kcal, 19g proteine, 67g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bretzel

257 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

815 kcal, 30g proteine, 39g carboidrati netti, 54g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 460 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e)- 354 kcal

Cena

815 kcal, 52g proteine, 26g carboidrati netti, 46g grassi



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Giorno 3

2693 kcal ● 179g proteine (27%) ● 124g grassi (41%) ● 178g carboidrati (26%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

395 kcal, 20g proteine, 60g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco proteico

1 contenitore(i)- 206 kcal



Succo di frutta

1 2/3 tazza(e)- 191 kcal

Snack

290 kcal, 16g proteine, 20g carboidrati netti, 16g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Cetrioli e salsa ranch

159 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

815 kcal, 30g proteine, 39g carboidrati netti, 54g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 460 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e)- 354 kcal

Cena

920 kcal, 53g proteine, 57g carboidrati netti, 46g grassi



Goulash di fagioli e tofu

437 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal

Giorno 4

2673 kcal ● 178g proteine (27%) ● 119g grassi (40%) ● 170g carboidrati (25%) ● 54g fibre (8%)

Colazione

465 kcal, 19g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



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



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal

Snack

290 kcal, 16g proteine, 20g carboidrati netti, 16g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Cetrioli e salsa ranch
159 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

850 kcal, 45g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Insalata Caprese
249 kcal



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal

Cena

795 kcal, 38g proteine, 72g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
682 kcal

Giorno 5

2687 kcal ● 184g proteine (27%) ● 83g grassi (28%) ● 252g carboidrati (37%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

465 kcal, 19g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



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



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal

Snack

375 kcal, 13g proteine, 70g carboidrati netti, 2g grassi



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

780 kcal, 53g proteine, 70g carboidrati netti, 30g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Chik'n tenders croccanti
13 tender/i- 743 kcal

Cena

795 kcal, 38g proteine, 72g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
682 kcal

Giorno 6

2681 kcal ● 185g proteine (28%) ● 84g grassi (28%) ● 264g carboidrati (39%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 17g proteine, 56g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
380 kcal

Snack

375 kcal, 13g proteine, 70g carboidrati netti, 2g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

780 kcal, 53g proteine, 70g carboidrati netti, 30g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Chik'n tenders croccanti

13 tender/i- 743 kcal

Cena

800 kcal, 42g proteine, 65g carboidrati netti, 36g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i- 571 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal

Giorno 7

2658 kcal ● 182g proteine (27%) ● 98g grassi (33%) ● 228g carboidrati (34%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 17g proteine, 56g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
380 kcal

Snack

375 kcal, 13g proteine, 70g carboidrati netti, 2g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

755 kcal, 50g proteine, 35g carboidrati netti, 44g grassi



Seitan aglio e pepe

513 kcal



Cavolo riccio saltato

242 kcal

Cena

800 kcal, 42g proteine, 65g carboidrati netti, 36g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i- 571 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
5 contenitore/i (150 g ciasc.) (750g)
- mozzarella fresca
5 3/4 oz (163g)
- burro
4 cucchiaino (18g)
- uova
5 1/4 medio (232g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
- formaggio
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Bevande

- polvere proteica
1 1/4 lbs (560g)
- acqua
17 1/2 tazza (4186mL)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
6 oz (169g)
- succo di frutta
76 fl oz (2280mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- nectarine
6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)
- limone
1 piccolo (58g)
- banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Altro

- nibs di cacao
3 cucchiaino (10g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- insalata mista
5/8 confezione (155 g) (90g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- arachidi tostate
1 1/2 tazza (228g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)
- tofu compatto
1/4 lbs (99g)
- ceci in scatola
2 1/2 lattina/e (1120g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
10 1/2 spicchio(i) (31g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (158g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (360g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
18 2/3 oz (530g)
- broccoli surgelati
2 tazza (182g)
- ketchup
6 1/2 cucchiaino (111g)
- peperone
1 piccolo (74g)
- peperone verde
1 1/2 cucchiaino, tritata (14g)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
4 g (4g)
- Timo fresco
2 pizzico (0g)
- basilico fresco
1/2 oz (12g)
- sale
1/8 oz (1g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)

Prodotti da forno

- Panino tipo sub**
2 panino/i (170g)

Snack

- pretzel duri salati**
1/3 lbs (132g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante**
1 cucchiaio (15mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
2 lattina (~540 g) (1052g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**
2 lattina (~540 g) (1066g)
- brodo vegetale**
10 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole**
3 1/4 oz (93g)

Grassi e oli

- olio**
2 3/4 oz (83mL)
 - vinaigrette balsamica**
1 1/2 oz (47mL)
 - condimento ranch**
4 cucchiaio (60mL)
 - maionese**
2 cucchiaio (30mL)
 - olio d'oliva**
1 1/2 cucchiaio (22mL)
-

- pane**
12 fetta (384g)

Dolci

- miele**
1 cucchiaio (21g)

Cereali e pasta

- seitan**
3/4 lbs (340g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

polvere proteica

1 cucchiaio (6g)

lamponi

8 lamponi (15g)

nibs di cacao

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)

polvere proteica

3 cucchiaio (17g)

lamponi

24 lamponi (46g)

nibs di cacao

3 cucchiaino (10g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.

Succo di frutta

1 2/3 tazza(e) - 191 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

13 1/3 fl oz (400mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta

40 fl oz (1200mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane tostato con burro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)

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

Toast con avocado e uovo

1 fetta/e - 238 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
uova
1 grande (50g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
uova
2 grande (100g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Cuoci l'uovo come preferisci.
 2. Tosta il pane.
 3. Copri con avocado maturo e usa una forchetta per schiacciarlo sul pane.
 4. Aggiungi l'uovo cotto sopra l'avocado. Servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino per colazione con burro di arachidi e banana

380 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 50g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
pane, tostato
2 fetta (64g)
banana, affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
pane, tostato
4 fetta (128g)
banana, affettato
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. Tosta il pane se vuoi e spalma il burro di arachidi.
2. Aggiungi quante più fette di banana riesci e chiudi con l'altra fetta di pane. La banana avanzata può essere mangiata a parte.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
5 cucchiaino (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 460 kcal ● 18g proteine ● 37g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1 tazza (146g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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)
vinaigrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (17mL)
pomodori, tagliato a metà
9 1/3 cucchiaino 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.

Panino con insalata di uova

1 panino(i) - 542 kcal ● 25g proteine ● 36g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaino (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi di acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Chik'n tenders croccanti

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
13 pezzi (332g)
ketchup
3 1/4 cucchiaio (55g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)
ketchup
6 1/2 cucchiaio (111g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Seitan aglio e pepe

513 kcal ● 46g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cipolla

3 cucchiaino, tritata (30g)

peperone verde

1 1/2 cucchiaino, tritata (14g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

acqua

3/4 cucchiaino (11mL)

sale

3/4 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

seitan, in stile pollo

6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Cavolo riccio saltato

242 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

4 tazza, tritata (160g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bretzel

257 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
2 1/3 oz (66g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
1/4 lbs (132g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

Cetrioli e salsa ranch

159 kcal ● 2g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

cetriolo, a fette

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

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch

4 cucchiaio (60mL)

cetriolo, a fette

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Affetta il cetriolo e servi con la salsa ranch per intingere.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
36 fl oz (1080mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

3 tazza (270g)

salsa piccante

1/2 cucchiaio (8mL)

semi di girasole

1 1/2 cucchiaio (18g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

tempeh, tagliato a cubetti

6 oz (170g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

6 tazza (540g)

salsa piccante

1 cucchiaio (15mL)

semi di girasole

3 cucchiaio (36g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

tempeh, tagliato a cubetti

3/4 lbs (340g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio (9g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo 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.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Goulash di fagioli e tofu

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



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)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e frigi 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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 70g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
5 tazza(e) (mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
ceci in scatola, scolato
1 1/4 lattina/e (560g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 1/2 tazza, tritata (100g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
10 tazza(e) (mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
aglio, tritato finemente
5 spicchio(i) (15g)
ceci in scatola, scolato
2 1/2 lattina/e (1120g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5 tazza, tritata (200g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
 2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
 3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i - 571 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 55g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio

1 fetta (30 g ciascuna) (28g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1/2 piccolo (37g)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub

2 panino/i (170g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

formaggio

2 fetta (30 g ciascuna) (56g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1 piccolo (74g)

seitan, tagliato a strisce

6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

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.
-