

Dieta - Menù dieta vegetariana da 2900 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 2907 kcal ● 199g proteine (27%) ● 102g grassi (31%) ● 253g carboidrati (35%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 27g proteine, 55g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con banana e fiocchi di latte
2 fetta/e di toast- 322 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

330 kcal, 38g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

935 kcal, 29g proteine, 92g carboidrati netti, 44g grassi



Panino con burro di arachidi e marmellata
1 panino(i)- 382 kcal



Sedano con burro di arachidi
436 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Cena

930 kcal, 45g proteine, 78g carboidrati netti, 41g grassi



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
8 metà zucchini- 768 kcal

Giorno 2

2848 kcal ● 187g proteine (26%) ● 78g grassi (25%) ● 305g carboidrati (43%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 27g proteine, 55g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con banana e fiocchi di latte
2 fetta/e di toast- 322 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

330 kcal, 38g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

875 kcal, 28g proteine, 78g carboidrati netti, 48g grassi



Pizza margherita su flatbread
792 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal

Cena

935 kcal, 35g proteine, 144g carboidrati netti, 14g grassi



Riso bianco
1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal



Saltato di ceci teriyaki
554 kcal

Giorno 3

2867 kcal ● 202g proteine (28%) ● 126g grassi (40%) ● 195g carboidrati (27%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

495 kcal, 28g proteine, 66g carboidrati netti, 10g grassi



French toast alla cannella con salsa allo yogurt
263 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Snack

265 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 5g grassi



Yogurt e cetriolo
264 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

925 kcal, 44g proteine, 87g carboidrati netti, 37g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
564 kcal

Cena

910 kcal, 39g proteine, 19g carboidrati netti, 72g grassi



Tofu in crosta di noci
659 kcal



Insalata Caprese
249 kcal

Giorno 4

2867 kcal ● 202g proteine (28%) ● 126g grassi (40%) ● 195g carboidrati (27%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

495 kcal, 28g proteine, 66g carboidrati netti, 10g grassi



French toast alla cannella con salsa allo yogurt
263 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Snack

265 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 5g grassi



Yogurt e cetriolo
264 kcal

Pranzo

925 kcal, 44g proteine, 87g carboidrati netti, 37g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
564 kcal

Cena

910 kcal, 39g proteine, 19g carboidrati netti, 72g grassi



Tofu in crosta di noci
659 kcal



Insalata Caprese
249 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

2876 kcal ● 201g proteine (28%) ● 92g grassi (29%) ● 244g carboidrati (34%) ● 67g fibre (9%)

Colazione

410 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
373 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Snack

280 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Chips di platano
188 kcal

Pranzo

965 kcal, 58g proteine, 74g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di ceci al curry
966 kcal

Cena

945 kcal, 51g proteine, 131g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
637 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2876 kcal ● 201g proteine (28%) ● 92g grassi (29%) ● 244g carboidrati (34%) ● 67g fibre (9%)

Colazione

410 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
373 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Snack

280 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Chips di platano
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

965 kcal, 58g proteine, 74g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di ceci al curry
966 kcal

Cena

945 kcal, 51g proteine, 131g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
637 kcal

Giorno 7

2903 kcal ● 191g proteine (26%) ● 138g grassi (43%) ● 181g carboidrati (25%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

410 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
373 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Snack

280 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Chips di platano
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1020 kcal, 69g proteine, 40g carboidrati netti, 55g grassi



Tempeh al burro di arachidi
8 oz di tempeh- 868 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

920 kcal, 30g proteine, 103g carboidrati netti, 39g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano
731 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
190 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
5 oz (145g)
- ceci in scatola
6 lattina/e (2763g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)

Prodotti da forno

- pane
2/3 lbs (320g)
- pane naan
1 1/4 pezzo/i (113g)

Dolci

- gelatina (jelly)
2 cucchiaino (42g)
- cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)

Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo
1/2 mazzo (262g)
- zucchine
4 grande (1292g)
- pomodori
8 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1073g)
- aglio
11 spicchio(i) (33g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- verdure miste surgelate
3/4 confezione 280 g (213g)
- cipolla
1 1/4 piccolo (88g)
- prezzemolo fresco
1 1/6 mazzo (23g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (778g)
- spinaci freschi
1 1/2 confezione 280 g (455g)

Frutta e succhi di frutta

Spezie ed erbe aromatiche

- cannella
2 1/2 g (3g)
- basilico fresco
1 oz (26g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (28mL)
- sale
2 g (2g)
- pepe nero
2 1/2 g (2g)
- dijon
2 cucchiaino (30g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- curry in polvere
1 cucchiaino (6g)

Altro

- polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- salsa teriyaki
3 cucchiaino (46mL)
- insalata mista
3 confezione (155 g) (441g)
- salsa sriracha
2 1/2 cucchiaino (13g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (4g)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)
- chips di platano
1/4 lbs (106g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/2 oz (51mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)
- olio
2/3 oz (20mL)
- maionese
4 cucchiaino (60mL)
- vinaigrette balsamica
2 3/4 oz (80mL)

- Pompelmo**
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- banana**
5 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (634g)
- succo di limone**
4 fl oz (124mL)
- clementine**
3 frutto (222g)
- mirtilli rossi essiccati**
4 cucchiaino (13g)

Bevande

- acqua**
21 1/3 tazza(e) (5055mL)
- polvere proteica**
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
1 1/2 tazza (270g)
- couscous istantaneo aromatizzato**
1 1/6 scatola (165 g) (192g)
- pasta secca cruda**
4 oz (114g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta**
1 tazza (260g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra**
4 oz (113g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**
1 tazza (226g)
- burro**
1/4 stecca (30g)
- formaggio a bastoncino**
2 stecca (56g)
- yogurt greco scremato, naturale**
1 1/3 tazza (368g)
- mozzarella grattugiata**
10 cucchiaino (54g)
- uova**
12 3/4 medio (562g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**
3 tazza (840g)
- mozzarella fresca**
9 1/2 oz (269g)
- yogurt greco magro aromatizzato**
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio parmigiano**
2 1/2 oz (70g)

- vinaigrette ai lamponi e noci**
4 cucchiaino (19mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
3/4 tazza, tritata (87g)
- semi di girasole**
4 oz (115g)

formaggio romano
1/4 cucchiaino (2g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast con banana e fiocchi di latte

2 fetta/e di toast - 322 kcal ● 23g proteine ● 4g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
cannella
2 pizzico (1g)
banana, affettato
1 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza) (81g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
cannella
4 pizzico (1g)
banana, affettato
2 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza) (162g)

1. Tostare il pane.\r\nSpalmare i fiocchi di latte sul toast e aggiungere fette di banana.\r\nCospargere con cannella e servire!

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

French toast alla cannella con salsa allo yogurt

263 kcal ● 25g proteine ● 9g grassi ● 18g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
uova
1 extra large (56g)
cannella
2 pizzico (1g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
uova
2 extra large (112g)
cannella
4 pizzico (1g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)

1. Spezza l'uovo in una ciotola e sbattilo con una forchetta fino a che è ben amalgamato.
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Immergi il pane nell'uovo finché è completamente impregnato.
4. Metti il pane nella padella e cuoci per circa 1-2 minuti per lato fino a doratura.
5. Togli il pane, spolveralo con cannella e servi con lo yogurt come salsa per intingere.

Banana

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

373 kcal ● 26g proteine ● 26g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
formaggio parmigiano
3 cucchiaino (15g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
aglio, tritato
1/4 cucchiaino (2g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
spinaci freschi
9 tazza(e) (270g)
formaggio parmigiano
1/2 tazza (45g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (168g)
aglio, tritato
3/4 cucchiaino (6g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con burro di arachidi e marmellata

1 panino(i) - 382 kcal ● 12g proteine ● 11g grassi ● 55g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

pane

2 fetta (64g)

gelatina (jelly)

2 cucchiaio (42g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Sedano con burro di arachidi

436 kcal ● 15g proteine ● 33g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

burro di arachidi

4 cucchiaio (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pizza margherita su flatbread

792 kcal ● 26g proteine ● 43g grassi ● 71g carboidrati ● 5g fibre



pane naan

1 1/4 pezzo/i (113g)

mozzarella grattugiata

10 cucchiaio (54g)

basilico fresco

7 1/2 foglie (4g)

olio d'oliva

2 cucchiaio (28mL)

aceto balsamico

2 cucchiaio (28mL)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

pomodori, affettato sottilmente

1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

3 3/4 spicchio(i) (11g)

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 semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaio, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
3 oz (85g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(205g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
basilico fresco
3 cucchiaio, tritato (8g)
mozzarella fresca, a fette
6 oz (170g)
pomodori, a fette
2 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(410g)

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

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

564 kcal ● 23g proteine ● 12g grassi ● 77g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
riso bianco a chicco lungo
5 cucchiaio (58g)
yogurt greco scremato, naturale
2 1/2 cucchiaio (44g)
salsa sriracha
1 1/4 cucchiaino (6g)
cipolla, tagliato a dadini
5/8 piccolo (44g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
5/8 lattina/e (280g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 cucchiaio, tritata (9g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
riso bianco a chicco lungo
10 cucchiaio (116g)
yogurt greco scremato, naturale
5 cucchiaio (88g)
salsa sriracha
2 1/2 cucchiaino (13g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/4 piccolo (88g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/4 lattina/e (560g)
prezzemolo fresco, tritato
5 cucchiaio, tritata (19g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di ceci al curry

966 kcal ● 58g proteine ● 32g grassi ● 74g carboidrati ● 37g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
curry in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
semi di girasole
3 cucchiaio (36g)
insalata mista
3 oz (85g)
succo di limone, diviso
3 cucchiaio (45mL)
sedano crudo, affettato
3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)
curry in polvere
1 cucchiaio (6g)
semi di girasole
6 cucchiaio (72g)
insalata mista
6 oz (170g)
succo di limone, diviso
6 cucchiaio (90mL)
sedano crudo, affettato
6 gambo piccolo (12,5 cm) (102g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3 lattina/e (1344g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh al burro di arachidi

8 oz di tempeh - 868 kcal ● 66g proteine ● 45g grassi ● 29g carboidrati ● 20g fibre



Dà 8 oz di tempeh porzioni

tempeh

1/2 lbs (227g)

burro di arachidi

4 cucchiaio (65g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt e cetriolo

264 kcal ● 31g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 tazza (560g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di platano

188 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 3 pasti:

chips di platano

1/4 lbs (106g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre

Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)



1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

8 metà zucchini - 768 kcal ● 42g proteine ● 40g grassi ● 42g carboidrati ● 18g fibre



Dà 8 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

1 tazza (260g)

formaggio di capra

4 oz (113g)

zucchine

4 grande (1292g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Riso bianco

1 3/4 tazza di riso cotto - 382 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 85g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1 1/6 tazza(e) (276mL)

riso bianco a chicco lungo

9 1/3 cucchiaino (108g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Saltato di ceci teriyaki

554 kcal ● 27g proteine ● 13g grassi ● 59g carboidrati ● 23g fibre



verdure miste surgelate
3/4 confezione 280 g (213g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
salsa teriyaki
3 cucchiaio (45mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (336g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu in crosta di noci

659 kcal ● 25g proteine ● 56g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
dijon
1 cucchiaio (15g)
noci
1/3 tazza, tritata (39g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto, scolato
1/2 lbs (227g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
dijon
2 cucchiaio (30g)
noci
2/3 tazza, tritata (77g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
tofu compatto, scolato
1 lbs (454g)
aglio, tagliato a dadini
4 spicchio(i) (12g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 once. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaio, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

Insalata Caprese

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)
insalata mista
1 1/6 confezione (155 g) (181g)
basilico fresco
9 1/3 cucchiaino di foglie intere
(14g)
vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaino (35mL)
pomodori, tagliato a metà
56 cucchiaino di pomodorini (174g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

637 kcal ● 27g proteine ● 7g grassi ● 98g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
5/8 scatola (165 g) (96g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (4mL)
 cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (88g)
 ceci in scatola, scolato e sciacquato
5/8 lattina/e (261g)
 pomodori, tritato
5/8 pomodoro roma (47g)
 prezzemolo fresco, tritato
2 1/3 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/6 scatola (165 g) (192g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
succo di limone
1 3/4 cucchiaino (9mL)
 cetriolo, tritato
5/8 cetriolo (21 cm) (176g)
 ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 1/6 lattina/e (523g)
 pomodori, tritato
1 1/6 pomodoro roma (93g)
 prezzemolo fresco, tritato
4 2/3 rametti (5g)

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. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta con spinaci e parmigiano

731 kcal ● 27g proteine ● 27g grassi ● 89g carboidrati ● 7g fibre



pasta secca cruda
4 oz (114g)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
spinaci freschi
1/2 confezione 280 g (142g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaio (25g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

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.

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.
-