

Dieta - Menu della dieta vegetariana da 3100 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 3099 kcal ● 232g proteine (30%) ● 139g grassi (41%) ● 175g carboidrati (23%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

485 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

390 kcal, 16g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



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

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

940 kcal, 43g proteine, 80g carboidrati netti, 43g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 1/2 panino(i)- 820 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteine, 38g carboidrati netti, 48g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
785 kcal



Cavolfiore arrosto
173 kcal

Giorno 2

3099 kcal ● 232g proteine (30%) ● 139g grassi (41%) ● 175g carboidrati (23%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

485 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

390 kcal, 16g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

940 kcal, 43g proteine, 80g carboidrati netti, 43g grassi



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i)- 820 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteine, 38g carboidrati netti, 48g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

785 kcal



Cavolfiore arrosto

173 kcal

Giorno 3

3127 kcal ● 196g proteine (25%) ● 109g grassi (31%) ● 289g carboidrati (37%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

445 kcal, 25g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate al pesto

3 uova- 297 kcal



Spinaci saltati semplici

149 kcal

Snack

390 kcal, 16g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1000 kcal, 41g proteine, 83g carboidrati netti, 47g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Panino con insalata di uova

1 panino(i)- 542 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteine, 157g carboidrati netti, 11g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

546 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Kefir

300 kcal

Giorno 4

3076 kcal ● 196g proteine (25%) ● 133g grassi (39%) ● 235g carboidrati (31%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 25g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate al pesto
3 uova- 297 kcal



Spinaci saltati semplici
149 kcal

Snack

345 kcal, 16g proteine, 43g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Bocconcini di pesca e caprino
1 pesca- 162 kcal

Pranzo

995 kcal, 41g proteine, 27g carboidrati netti, 75g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
286 kcal



Tofu alla Buffalo
709 kcal

Cena

965 kcal, 41g proteine, 157g carboidrati netti, 11g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
546 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Kefir
300 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

3092 kcal ● 199g proteine (26%) ● 157g grassi (46%) ● 174g carboidrati (22%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

450 kcal, 20g proteine, 39g carboidrati netti, 20g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal



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



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Snack

345 kcal, 16g proteine, 43g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Bocconcini di pesca e caprino
1 pesca- 162 kcal

Pranzo

995 kcal, 41g proteine, 27g carboidrati netti, 75g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
286 kcal



Tofu alla Buffalo
709 kcal

Cena

975 kcal, 50g proteine, 62g carboidrati netti, 49g grassi



Pasta di ceci con ceci
573 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
403 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

3127 kcal ● 212g proteine (27%) ● 94g grassi (27%) ● 309g carboidrati (39%) ● 50g fibre (6%)

Colazione

450 kcal, 20g proteine, 39g carboidrati netti, 20g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal



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



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Snack

465 kcal, 26g proteine, 70g carboidrati netti, 7g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal



Bretzel
220 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1005 kcal, 49g proteine, 108g carboidrati netti, 34g grassi



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal



Panino con verdure e hummus
1 1/2 panino(i)- 545 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

880 kcal, 45g proteine, 89g carboidrati netti, 32g grassi



Chik'n nuggets
14 nuggets- 772 kcal



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Giorno 7

3127 kcal ● 212g proteine (27%) ● 94g grassi (27%) ● 309g carboidrati (39%) ● 50g fibre (6%)

Colazione

450 kcal, 20g proteine, 39g carboidrati netti, 20g grassi



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal



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



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Snack

465 kcal, 26g proteine, 70g carboidrati netti, 7g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal



Bretzel
220 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1005 kcal, 49g proteine, 108g carboidrati netti, 34g grassi



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal



Panino con verdure e hummus
1 1/2 panino(i)- 545 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

880 kcal, 45g proteine, 89g carboidrati netti, 32g grassi



Chik'n nuggets
14 nuggets- 772 kcal



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Prodotti da forno

- pane
22 fetta (704g)
- pane naan
1 pezzo/i (90g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1/2 tazza (120g)
- salsa Frank's Red Hot
1 1/4 tazza (310mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori secchi
3 oz (85g)
- spinaci freschi
14 1/4 tazza(e) (428g)
- cavolfiore
1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)
- aglio
3 1/2 spicchio(i) (11g)
- cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- pomodori
9 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1163g)
- prezzemolo fresco
4 rametti (4g)
- cipolla
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
- lattuga romana (romaine)
1 cuori (500g)
- carote
11 medio (669g)
- piselli sugar snap surgelati
4 2/3 tazza (672g)
- ketchup
1/2 tazza (119g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/4 lbs (117mL)
- olio
1/4 lbs (110mL)
- maionese
2 cucchiaio (30mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
4 grande (Ø ~11,5 cm) (1328g)
- avocado
1/2 avocado (101g)
- clementine
15 frutto (1110g)
- succo di limone
3/4 fl oz (23mL)
- pesca
8 media (Ø 6,8 cm) (1185g)

Altro

- tzatziki
5/8 tazza(e) (140g)
- pasta di ceci
2 oz (57g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
- nuggets vegani 'chik'n'
28 nuggets (602g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- tofu compatto
1 3/4 lbs (794g)
- hummus
1/4 tazza (68g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- pepe nero
1 1/2 g (1g)
- sale
5 g (5g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- paprika
1 pizzico (1g)

- condimento ranch
1/2 tazza (120mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (24mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio provolone
6 fetta(e) (168g)
- uova
22 1/3 medio (982g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- burro
1/3 stecca (34g)
- kefir aromatizzato
4 tazza (960mL)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- formaggio di capra
4 cucchiaino (56g)
- mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)

- senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
- basilico fresco
5 cucchiaino, tritato (4g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
21 tazza(e) (4977mL)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1 scatola (165 g) (164g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)
 - pretzel duri salati
4 oz (113g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova strapazzate al pesto

3 uova - 297 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cucchiaino (48g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.
Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.

Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
uova
1 grande (50g)
pomodori
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
uova
3 grande (150g)
pomodori
3 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(546g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

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.

Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

clementine
3 frutto (222g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
9 frutto (666g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 1/2 panino(i) - 820 kcal ● 41g proteine ● 42g grassi ● 57g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
pomodori secchi
1 1/2 oz (43g)
spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio provolone
3 fetta(e) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
salsa pesto
3 cucchiaino (48g)
pomodori secchi
3 oz (85g)
spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
formaggio provolone
6 fetta(e) (168g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
 2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
 3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.
-

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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 3

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni

pane naan
1 pezzo/i (90g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 riempilo d'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.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
4 2/3 tazza (672g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Tofu alla Buffalo

709 kcal ● 32g proteine ● 59g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (158mL)
condimento ranch
1/2 tazza (120mL)
olio
2 cucchiaino (30mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 3/4 lbs (794g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi 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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

3 pesca(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con verdure e hummus

1 1/2 panino(i) - 545 kcal ● 17g proteine ● 27g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
spinaci freschi
3/4 tazza(e) (23g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
hummus
2 1/4 cucchiaino (34g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, a fette
1 1/2 pomodoro serpente (93g)
carote, sbucciato e grattugiato
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
hummus
1/4 tazza (68g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, a fette
3 pomodoro serpente (186g)
carote, sbucciato e grattugiato
3 piccolo (14 cm) (150g)

1. Tosta il pane.
2. In una ciotola piccola unisci spinaci, carota, olio d'oliva e succo di limone.
3. Spalma l'hummus sul pane e aggiungi il composto di spinaci e le fette di pomodoro.
4. Richiudi con l'altra fetta e servi.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

4 contenitore (680g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine

2 frutto (148g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine

6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
burro
2 cucchiaio (27g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bocconcini di pesca e caprino

1 pesca - 162 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (143g)
formaggio di capra
2 cucchiaio (28g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (285g)
formaggio di capra
4 cucchiaio (56g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Taglia la pesca dall'alto verso il basso per ottenere strisce sottili.
2. Metti il formaggio di capra e un pizzico di sale (preferibilmente sale marino ma va bene qualsiasi tipo) tra 2 strisce di pesca per creare un sandwich. Servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta proteica

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bretzel

220 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 44g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh buffalo con tzatziki

785 kcal ● 65g proteine ● 37g grassi ● 29g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

5 cucchiaino (75mL)

tzatziki

1/3 tazza(e) (70g)

olio

1 1/4 cucchiaino (19mL)

tempeh, tritato grossolanamente

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

10 cucchiaino (150mL)

tzatziki

5/8 tazza(e) (140g)

olio

2 1/2 cucchiaino (38mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1 1/4 lbs (567g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
 2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
 3. Servire il tofu con tzatziki.
-

Cavolfiore arrosto

173 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

cavolfiore, tagliato a cimette

3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, foglie (1g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm)
(398g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
 2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

546 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 84g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1/2 scatola (165 g) (82g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

cetriolo, tritato

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

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (224g)

pomodori, tritato

1/2 pomodoro roma (40g)

prezzemolo fresco, tritato

2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

1 scatola (165 g) (164g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

cetriolo, tritato

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

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (448g)

pomodori, tritato

1 pomodoro roma (80g)

prezzemolo fresco, tritato

4 rametti (4g)

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.

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)

Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
4 tazza (960mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica

5 cucchiaino (25mL)

basilico fresco

5 cucchiaino, tritato (4g)

mozzarella fresca, a fette

1/4 lbs (95g)

pomodori, a fette

1 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (228g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n nuggets

14 nuggets - 772 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 72g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
1/4 tazza (60g)
nuggets vegani 'chik'n'
14 nuggets (301g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/2 tazza (119g)
nuggets vegani 'chik'n'
28 nuggets (602g)

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

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-