

Dieta - Menu dieta vegetariana da 3200 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 3199 kcal ● 203g proteine (25%) ● 116g grassi (33%) ● 295g carboidrati (37%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 27g proteine, 24g carboidrati netti, 26g grassi



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

3 mini muffin- 183 kcal

Snack

415 kcal, 17g proteine, 23g carboidrati netti, 28g grassi



Anacardi tostiti

1/6 tazza(e)- 139 kcal



Chips di platano

113 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1040 kcal, 45g proteine, 150g carboidrati netti, 19g grassi



Goulash di fagioli e tofu

656 kcal



Riso bianco

1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal

Cena

960 kcal, 41g proteine, 96g carboidrati netti, 42g grassi



Ciotola con tofu barbecue e ananas

779 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Giorno 2

3199 kcal ● 203g proteine (25%) ● 116g grassi (33%) ● 295g carboidrati (37%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 27g proteine, 24g carboidrati netti, 26g grassi



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

3 mini muffin- 183 kcal

Snack

415 kcal, 17g proteine, 23g carboidrati netti, 28g grassi



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal



Chips di platano

113 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1040 kcal, 45g proteine, 150g carboidrati netti, 19g grassi



Goulash di fagioli e tofu

656 kcal



Riso bianco

1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal

Cena

960 kcal, 41g proteine, 96g carboidrati netti, 42g grassi



Ciotola con tofu barbecue e ananas

779 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Giorno 3

3162 kcal ● 206g proteine (26%) ● 109g grassi (31%) ● 286g carboidrati (36%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

515 kcal, 13g proteine, 76g carboidrati netti, 14g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

430 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Ceci arrosto

1/2 tazza- 276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

910 kcal, 29g proteine, 72g carboidrati netti, 48g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 lattina(e)- 707 kcal



Insalata mista semplice

203 kcal

Cena

980 kcal, 76g proteine, 108g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

902 kcal

Giorno 4

3162 kcal ● 206g proteine (26%) ● 109g grassi (31%) ● 286g carboidrati (36%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

515 kcal, 13g proteine, 76g carboidrati netti, 14g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

430 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Ceci arrosto

1/2 tazza- 276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

910 kcal, 29g proteine, 72g carboidrati netti, 48g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 lattina(e)- 707 kcal



Insalata mista semplice

203 kcal

Cena

980 kcal, 76g proteine, 108g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

902 kcal

Giorno 5

3222 kcal ● 206g proteine (26%) ● 100g grassi (28%) ● 324g carboidrati (40%) ● 50g fibre (6%)

Colazione

515 kcal, 13g proteine, 76g carboidrati netti, 14g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

430 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Ceci arrosto

1/2 tazza- 276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

970 kcal, 28g proteine, 121g carboidrati netti, 37g grassi



Anacardi tostat

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata

2 panino(i)- 763 kcal

Cena

975 kcal, 76g proteine, 98g carboidrati netti, 24g grassi



Lenticchie

521 kcal



Seitan aglio e pepe

456 kcal

Giorno 6

3176 kcal ● 202g proteine (25%) ● 97g grassi (28%) ● 296g carboidrati (37%) ● 79g fibre (10%)

Colazione

480 kcal, 24g proteine, 11g carboidrati netti, 34g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Snack

400 kcal, 14g proteine, 55g carboidrati netti, 12g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal



Kefir

150 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

970 kcal, 50g proteine, 142g carboidrati netti, 7g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Cena

995 kcal, 41g proteine, 85g carboidrati netti, 42g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal



Anacardi tostat

3/8 tazza(e)- 313 kcal

Giorno 7

3176 kcal ● 202g proteine (25%) ● 97g grassi (28%) ● 296g carboidrati (37%) ● 79g fibre (10%)

Colazione

480 kcal, 24g proteine, 11g carboidrati netti, 34g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Snack

400 kcal, 14g proteine, 55g carboidrati netti, 12g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal



Kefir

150 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

970 kcal, 50g proteine, 142g carboidrati netti, 7g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Cena

995 kcal, 41g proteine, 85g carboidrati netti, 42g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal



Anacardi tostat

3/8 tazza(e)- 313 kcal

Grassi e oli

- olio
3 oz (87mL)
- condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (19mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1 1/2 cucchiaino (10g)
- Timo fresco
1/4 cucchiaino (1g)
- sale
1 3/4 cucchiaino (11g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1 1/2 lattina/e (659g)
- tofu compatto
34 1/2 oz (978g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
- ceci in scatola
2 1/2 lattina/e (1120g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (192g)
- aglio
8 spicchio(i) (24g)
- broccoli
3 tazza, tritata (273g)
- pomodori
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (300g)
- sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 tazza (339g)
- seitan
1 1/3 lbs (605g)

Frutta e succhi di frutta

- ananas in scatola
3 tazza, pezzi (543g)
- pere
5 medio (890g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
18 fl oz (638g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
4 lattina (~540 g) (2132g)
- brodo vegetale
10 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostate, non salati
1/2 tazza (59g)
- anacardi tostate
1 1/3 tazza (183g)
- noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- mandorle
10 cucchiaino, intera (89g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
11 grande (550g)
- formaggio di capra
3 cucchiaino (42g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- burro
3 cucchiaino (43g)
- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

Snack

- chips di platano
1 1/2 oz (43g)

- verdure miste surgelate**
2 lbs (856g)
- peperone verde**
4 cucchiaino, tritata (12g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
7 tazza, tritata (280g)
- cavolfiore**
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

Bevande

- acqua**
1 3/4 gallone (6797mL)
- polvere proteica**
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)

Prodotti da forno

- bagel**
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)
- pane**
4 fetta (128g)

Altro

- insalata mista**
12 tazza (360g)
- salsa teriyaki**
1/2 tazza (106mL)
- ceci arrostiti**
1 1/2 tazza (170g)
- lievito nutrizionale**
1 1/2 tazza (90g)

Dolci

- gelatina (jelly)**
4 cucchiaio (84g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**
2 bustina (86g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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.

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

3 mini muffin - 183 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/2 cucchiaino (8mL)

uova

1 1/2 grande (75g)

formaggio di capra

1 1/2 cucchiaino (21g)

pomodori, tritato

1 1/2 fetta/e sottili/piccole (23g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 cucchiaino (15mL)

uova

3 grande (150g)

formaggio di capra

3 cucchiaino (42g)

pomodori, tritato

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pera

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



Per singolo pasto:

pere

1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

pere

3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i) - 391 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

burro

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)

burro

3 cucchiaio (43g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

5 cucchiaio, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

10 cucchiaio, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
 2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
 3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
 4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).
Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Goulash di fagioli e tofu

656 kcal ● 37g proteine ● 19g grassi ● 65g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
paprika
3/4 cucchiaio (5g)
Timo fresco
3 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/3 lbs (149g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
paprika
1 1/2 cucchiaio (10g)
Timo fresco
1/4 cucchiaio (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (659g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
2/3 lbs (298g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

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

Riso bianco

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



Per singolo pasto:

acqua
1 1/6 tazza(e) (276mL)
riso bianco a chicco lungo
9 1/3 cucchiaio (108g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
riso bianco a chicco lungo
56 cucchiaino (216g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 lattina(e) - 707 kcal ● 25g proteine ● 34g grassi ● 60g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

2 lattina (~540 g) (1066g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

4 lattina (~540 g) (2132g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

9 tazza (270g)

condimento per insalata

1/2 tazza (135mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

anacardi tostati

4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con burro di arachidi e marmellata

2 panino(i) - 763 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 110g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
pane
4 fetta (128g)
gelatina (jelly)
4 cucchiaio (84g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
3/4 tazza (215g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
lievito nutrizionale
3/4 tazza (45g)
cavolfiore
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 1/2 tazza (429g)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
lievito nutrizionale
1 1/2 tazza (90g)
cavolfiore
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chips di platano

113 kcal ● 0g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano
1 1/2 oz (43g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ceci arrostito

1/2 tazza - 276 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

Per tutti i 3 pasti:

ceci arrostiti
1 1/2 tazza (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

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

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ciotola con tofu barbecue e ananas

779 kcal ● 32g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)
ananas in scatola
1 1/2 tazza, pezzi (272g)
salsa barbecue
6 cucchiaino (105g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
3 tazza, tritata (273g)
tofu compatto
1 1/2 lbs (680g)
ananas in scatola
3 tazza, pezzi (543g)
salsa barbecue
3/4 tazza (209g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Seitan teriyaki con verdure e riso

902 kcal ● 75g proteine ● 17g grassi ● 103g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaino (10mL)

salsa teriyaki

1/4 tazza (53mL)

verdure miste surgelate

2/3 confezione (280 g ciascuna)
(192g)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

seitan, tagliato a strisce

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaino (20mL)

salsa teriyaki

1/2 tazza (107mL)

verdure miste surgelate

1 1/3 confezione (280 g ciascuna)
(384g)

riso bianco a chicco lungo

2/3 tazza (123g)

seitan, tagliato a strisce

16 oz (454g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



acqua

3 tazza(e) (711mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

3/4 tazza (144g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

cipolla

2 2/3 cucchiaio, tritata (27g)

peperone verde

4 cucchiaino, tritata (12g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

acqua

2 cucchiaino (10mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

1 2/3 spicchio(i) (5g)

seitan, in stile pollo

1/3 lbs (151g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 313 kcal ● 8g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

6 cucchiaino (51g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

3/4 tazza (103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-