

Dieta - Menu dieta vegetariana da 3300 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 3211 kcal ● 211g proteine (26%) ● 135g grassi (38%) ● 246g carboidrati (31%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi



Cavolo riccio e uova

378 kcal



Lampone

1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Snack

355 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Sedano con burro di arachidi

109 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1010 kcal, 41g proteine, 111g carboidrati netti, 42g grassi



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Curry di tofu con riso

748 kcal

Cena

1050 kcal, 58g proteine, 103g carboidrati netti, 37g grassi



Riso integrale

1 3/4 tazza di riso integrale cotto- 401 kcal



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal

Giorno 2

3192 kcal ● 230g proteine (29%) ● 118g grassi (33%) ● 244g carboidrati (31%) ● 58g fibre (7%)

Colazione

470 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi



Cavolo riccio e uova
378 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Snack

355 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

990 kcal, 60g proteine, 109g carboidrati netti, 25g grassi



Zuppa di lenticchie e verdure
555 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal

Cena

1050 kcal, 58g proteine, 103g carboidrati netti, 37g grassi



Riso integrale
1 3/4 tazza di riso integrale cotto- 401 kcal



Tempeh al burro di arachidi
6 oz di tempeh- 651 kcal

Giorno 3

3283 kcal ● 261g proteine (32%) ● 102g grassi (28%) ● 262g carboidrati (32%) ● 68g fibre (8%)

Colazione

560 kcal, 29g proteine, 41g carboidrati netti, 24g grassi



Semplice avena alla cannella con latte
164 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Snack

375 kcal, 14g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Carote e hummus
287 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

990 kcal, 60g proteine, 109g carboidrati netti, 25g grassi



Zuppa di lenticchie e verdure
555 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal

Cena

1030 kcal, 85g proteine, 83g carboidrati netti, 34g grassi



Lenticchie
347 kcal



Seitan aglio e pepe
685 kcal

Giorno 4

3325 kcal ● 301g proteine (36%) ● 107g grassi (29%) ● 239g carboidrati (29%) ● 50g fibre (6%)

Colazione

560 kcal, 29g proteine, 41g carboidrati netti, 24g grassi



Semplice avena alla cannella con latte
164 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Snack

375 kcal, 14g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Carote e hummus
287 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1030 kcal, 100g proteine, 86g carboidrati netti, 30g grassi



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal



Alette di seitan al teriyaki
12 oz di seitan- 892 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

1030 kcal, 85g proteine, 83g carboidrati netti, 34g grassi



Lenticchie
347 kcal



Seitan aglio e pepe
685 kcal

Giorno 5

3294 kcal ● 214g proteine (26%) ● 101g grassi (28%) ● 305g carboidrati (37%) ● 76g fibre (9%)

Colazione

505 kcal, 22g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal

Snack

375 kcal, 14g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Carote e hummus
287 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

990 kcal, 58g proteine, 102g carboidrati netti, 28g grassi



Lenticchie
347 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
338 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
307 kcal

Cena

1095 kcal, 48g proteine, 130g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal



Insalata di pasta con broccoli e zenzero
575 kcal



Latte
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal

Giorno 6

3295 kcal ● 226g proteine (27%) ● 135g grassi (37%) ● 236g carboidrati (29%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

505 kcal, 22g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal

Pranzo

990 kcal, 58g proteine, 102g carboidrati netti, 28g grassi



Lenticchie
347 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
338 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
307 kcal

Snack

375 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi



Torta di riso
1 torta(i)- 35 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

1100 kcal, 52g proteine, 60g carboidrati netti, 66g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal



Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
786 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

3324 kcal ● 218g proteine (26%) ● 141g grassi (38%) ● 232g carboidrati (28%) ● 65g fibre (8%)

Colazione

505 kcal, 22g proteine, 45g carboidrati netti, 20g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal

Snack

375 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi



Torta di riso
1 torta(i)- 35 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1020 kcal, 49g proteine, 98g carboidrati netti, 34g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Insalata di ceci al curry
644 kcal

Cena

1100 kcal, 52g proteine, 60g carboidrati netti, 66g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal



Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
786 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (14g)
- pepe nero
1 3/4 cucchiaino, macinato (4g)
- aneto secco
2 1/2 cucchiaino (3g)
- aceto di vino rosso
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- cannella
4 cucchiaino (10g)
- aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
- rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
- dijon
4 pizzico (3g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
- coriandolo macinato
1/2 cucchiaio (3g)
- curry in polvere
1 cucchiaino (2g)

Bevande

- acqua
2 1/4 gallone (8525mL)
- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1 2/3 tazza (317g)
- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (170g)
- seitan
2 lbs (964g)
- pasta secca cruda
4 oz (113g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- burro di arachidi
7 oz (193g)
- salsa di soia (tamari)
5 3/4 oz (135mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
7 1/4 tazza(e) (1740mL)
- uova
20 grande (1000g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 1/2 contenitore (420g)
- formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Grassi e oli

- olio
5 oz (151mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (112mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo
3/8 mazzo (194g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/4 lbs (549g)
- aglio
11 spicchio(i) (33g)
- verdure miste surgelate
1 1/4 lbs (549g)
- cipolla rossa
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)
- cetriolo
3 cetriolo (21 cm) (903g)
- baby carote
84 medio (840g)
- cipolla
1/2 tazza, tritata (80g)
- peperone verde
4 cucchiaio, tritata (37g)
- pomodori
1 1/2 tazza, tritata (270g)
- edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 barbabietta(e) (150g)
- broccoli
10 oz (283g)
- peperone
1/2 grande (82g)

- tofu compatto**
1 3/4 lbs (794g)
- lenticchie crude**
3 tazza (576g)
- hummus**
1 1/2 tazza (345g)
- ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
5 3/4 cucchiaio (86mL)
- lamponi**
8 tazza (984g)
- avocado**
1 1/2 avocado (318g)
- limone**
1 1/2 piccolo (92g)

Altro

- lievito nutrizionale**
1/4 tazza (13g)
- salsa al curry**
1/2 vasetto (425 g) (213g)
- salsa teriyaki**
1/3 lbs (130mL)
- insalata mista**
2/3 confezione (155 g) (102g)
- olio di sesamo**
1 cucchiaino (5mL)
- cavolfiore "riso" surgelato**
3 tazza, pronta (510g)

- zenzero fresco**
1 1/2 cucchiaio (9g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1 1/4 oz (36g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
4 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole**
2 1/3 oz (67g)
- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)
- semi di sesamo**
4 cucchiaino (12g)

Dolci

- zucchero**
4 cucchiaio (52g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)**
2 tazza (160g)

Prodotti da forno

- pane naan**
1 pezzo/i (90g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cavolo riccio e uova

378 kcal ● 26g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
uova
8 grande (400g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
sale
4 pizzico (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchero
1/2 cucchiaio (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
avena rapida (quick oats)
4 cucchiaio (20g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchero
1 cucchiaio (13g)
cannella
1 cucchiaino (3g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
avena rapida (quick oats)
1/2 tazza (40g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal ● 22g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
acqua
1/4 tazza (68mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
pomodori
3/4 tazza, tritata (135g)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
acqua
1/2 tazza (135mL)
aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
pomodori
1 1/2 tazza, tritata (270g)
uova
6 grande (300g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)

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, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Omelette con chili e formaggio

217 kcal ● 15g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
formaggio cheddar
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
uova, sbattute
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaio (3g)
formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)
uova, sbattute
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette e servi.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

Semplice avena alla cannella con acqua

217 kcal ● 6g proteine ● 3g grassi ● 37g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)

1/2 tazza (40g)

zucchero

1 cucchiaio (13g)

cannella

1 cucchiaino (3g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)

1 1/2 tazza (120g)

zucchero

3 cucchiaio (39g)

cannella

1 cucchiaio (8g)

acqua

2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Curry di tofu con riso

748 kcal ● 27g proteine ● 29g grassi ● 90g carboidrati ● 5g fibre



salsa al curry
1/2 vasetto (425 g) (213g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scola e sciacqua il tofu. Tampona per asciugare e premi leggermente per eliminare l'acqua in eccesso.
3. Taglia il tofu a cubetti grossolani, a pezzi della dimensione di un boccone.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco alto. Aggiungi il tofu e non mescolare finché il fondo non è dorato, circa 5 minuti.
5. Poi mescola delicatamente e continua a cuocere il tofu finché tutti i lati non sono dorati.
6. Versa la salsa al curry. Porta a sobbollire e cuoci finché non è ben caldo.
7. Servi il curry di tofu sul riso.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa di lenticchie e verdure

555 kcal ● 35g proteine ● 3g grassi ● 78g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
aglio
1 spicchio(i) (3g)
verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1 tazza (192g)
brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaio (8g)
aglio
2 spicchio(i) (6g)
verdure miste surgelate
3 tazza (405g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
aneto secco
1/4 cucchiaino (1g)
aceto di vino rosso
1/4 cucchiaino (4mL)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)
succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
 2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
 3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 cetriolo porzioni

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

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Alette di seitan al teriyaki

12 oz di seitan - 892 kcal ● 97g proteine ● 30g grassi ● 57g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 oz di seitan porzioni

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaio (90mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni



acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquate
1 tazza (192g)

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 teriyaki con verdure e riso

338 kcal ● 28g proteine ● 6g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (20mL)
verdure miste surgelate
1/4 confezione (280 g ciascuna)
(72g)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaio (40mL)
verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna)
(144g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
seitan, tagliato a strisce
6 oz (170g)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

307 kcal ● 6g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2/3 mazzo (113g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)
limone, spremuto
2/3 piccolo (39g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/3 mazzo (227g)
avocado, tritato
1 1/3 avocado (268g)
limone, spremuto
1 1/3 piccolo (77g)

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

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.

Insalata di ceci al curry

644 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 50g carboidrati ● 25g fibre



yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
curry in polvere
1 cucchiaino (2g)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
insalata mista
2 oz (57g)
succo di limone, diviso
2 cucchiaio (30mL)
sedano crudo, affettato
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

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

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

galette di riso (qualsiasi gusto)

1 torte (9g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

galette di riso (qualsiasi gusto)

2 torte (18g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Carote e hummus

287 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 24g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (105g)
baby carote
28 medio (280g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 1/3 tazza (315g)
baby carote
84 medio (840g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Torta di riso

1 torta(i) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torta (9g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torta (18g)

1. Buon appetito.
-

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.
-

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Riso integrale

1 3/4 tazza di riso integrale cotto - 401 kcal ● 8g proteine ● 3g grassi ● 81g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale

1/2 cucchiaino (3g)

acqua

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

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

riso integrale

9 1/3 cucchiaio (111g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

1 cucchiaino (5g)

acqua

2 1/3 tazza(e) (553mL)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

riso integrale

56 cucchiaino (222g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

6 oz (170g)

burro di arachidi

3 cucchiaio (48g)

succo di limone

3/4 cucchiaio (11mL)

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaio (8mL)

lievito nutrizionale

3/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

3/4 lbs (340g)

burro di arachidi

6 cucchiaio (97g)

succo di limone

1 1/2 cucchiaio (23mL)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

lievito nutrizionale

1 1/2 cucchiaio (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\nIn 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.\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\nRrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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

685 kcal ● 61g proteine ● 33g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde
2 cucchiaio, tritata (19g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
seitan, in stile pollo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
cipolla
1/2 tazza, tritata (80g)
peperone verde
4 cucchiaio, tritata (37g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato finemente
5 spicchio(i) (15g)
seitan, in stile pollo
1 lbs (454g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette balsamica

1 1/2 cucchiaino (23mL)

edamame, surgelato, sgusciato

3/4 tazza (89g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Insalata di pasta con broccoli e zenzero

575 kcal ● 21g proteine ● 10g grassi ● 91g carboidrati ● 10g fibre



pasta secca cruda

4 oz (113g)

olio di sesamo

1 cucchiaino (5mL)

succo di limone

1 cucchiaino (15mL)

dijon

4 pizzico (3g)

hummus

2 cucchiaino (30g)

broccoli

1/6 mazzo (101g)

peperone, tritato

1/2 grande (82g)

zenzero fresco, grattugiato

4 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e porta a ebollizione una grande pentola d'acqua. Condisci i broccoli e il peperone con olio di sesamo e un po' di sale e pepe. Distribuiscili su una teglia e arrostiscili per 15-20 minuti, finché sono leggermente dorati. Mentre le verdure arrostiscono, cuoci la pasta nell'acqua bollente seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte. Nel frattempo prepara il condimento: in una ciotola, sbatti insieme hummus, senape di Digione, succo di limone e zenzero. Aggiungi lentamente un filo d'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Condisci con sale e pepe a piacere. Mescola la pasta cotta con le verdure arrostite e il condimento. Servi.

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

aneto secco

4 pizzico (1g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (3mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/2 tazza (95g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

786 kcal ● 40g proteine ● 58g grassi ● 16g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
1 tazza, tritata (91g)
cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, pronta (255g)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)
olio
3 cucchiaio (45mL)
semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)
zenzero fresco, tritato finemente
2 cucchiaino (4g)
tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente
10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
2 tazza, tritata (182g)
cavolfiore "riso" surgelato
3 tazza, pronta (510g)
salsa di soia (tamari)
1/2 tazza (120mL)
olio
6 cucchiaio (90mL)
semi di sesamo
4 cucchiaino (12g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio (12g)
zenzero fresco, tritato finemente
4 cucchiaino (8g)
tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente
1 1/4 lbs (567g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone. In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati. Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola. Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita. In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte. Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito. Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

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.
-