

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

Giorno 1

3414 kcal ● 293g proteine (34%) ● 138g grassi (36%) ● 204g carboidrati (24%) ● 46g fibre (5%)

Colazione

600 kcal, 40g proteine, 55g carboidrati netti, 20g grassi



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal



English muffin con burro di arachidi
1 muffin inglese(s)- 344 kcal

Snack

385 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1050 kcal, 68g proteine, 105g carboidrati netti, 33g grassi



Seitan aglio e pepe
685 kcal



Purè di patate dolci
366 kcal

Cena

1055 kcal, 90g proteine, 28g carboidrati netti, 59g grassi



Tofu al forno
32 oz- 905 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Giorno 2

3410 kcal ● 281g proteine (33%) ● 101g grassi (27%) ● 298g carboidrati (35%) ● 45g fibre (5%)

Colazione

600 kcal, 40g proteine, 55g carboidrati netti, 20g grassi



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal



English muffin con burro di arachidi
1 muffin inglese(s)- 344 kcal

Snack

385 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1010 kcal, 42g proteine, 129g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal



Panino con burro d'arachidi e marmellata ai semi di chia
2 panino(i)- 648 kcal

Cena

1090 kcal, 104g proteine, 98g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie
347 kcal



Alette di seitan al teriyaki
10 oz di seitan- 743 kcal

Giorno 3

3414 kcal ● 235g proteine (27%) ● 93g grassi (24%) ● 368g carboidrati (43%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

600 kcal, 40g proteine, 55g carboidrati netti, 20g grassi



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal



English muffin con burro di arachidi
1 muffin inglese(s)- 344 kcal

Snack

450 kcal, 24g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal



Semi di girasole
180 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1010 kcal, 42g proteine, 129g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal



Panino con burro d'arachidi e marmellata ai semi di chia
2 panino(i)- 648 kcal

Cena

1030 kcal, 56g proteine, 135g carboidrati netti, 26g grassi



Panino da tavola
3 panino(i)- 231 kcal



Pasta con spinaci e parmigiano
548 kcal



Ricotta e miele
1 tazza(e)- 249 kcal

Giorno 4

3412 kcal ● 232g proteine (27%) ● 144g grassi (38%) ● 259g carboidrati (30%) ● 38g fibre (4%)

Colazione

520 kcal, 34g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Overnight oats proteici al caffè
337 kcal

Snack

450 kcal, 24g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal



Semi di girasole
180 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1090 kcal, 46g proteine, 37g carboidrati netti, 77g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
786 kcal

Cena

1030 kcal, 56g proteine, 135g carboidrati netti, 26g grassi



Panino da tavola
3 panino(i)- 231 kcal



Pasta con spinaci e parmigiano
548 kcal



Ricotta e miele
1 tazza(e)- 249 kcal

Giorno 5

3459 kcal ● 273g proteine (32%) ● 103g grassi (27%) ● 302g carboidrati (35%) ● 58g fibre (7%)

Colazione

520 kcal, 34g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Overnight oats proteici al caffè
337 kcal

Snack

380 kcal, 29g proteine, 29g carboidrati netti, 14g grassi



Parfait con more e granola
382 kcal

Pranzo

1115 kcal, 86g proteine, 107g carboidrati netti, 28g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
4 lattina(e)- 988 kcal

Cena

1115 kcal, 51g proteine, 126g carboidrati netti, 36g grassi



Lenticchie cremose e patata dolce
768 kcal



Latte
2 1/3 tazza(e)- 348 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

3413 kcal ● 262g proteine (31%) ● 87g grassi (23%) ● 335g carboidrati (39%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

560 kcal, 31g proteine, 60g carboidrati netti, 15g grassi



Toast con ceci e pomodoro
2 toast- 411 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

380 kcal, 29g proteine, 29g carboidrati netti, 14g grassi



Parfait con more e granola
382 kcal

Pranzo

1115 kcal, 86g proteine, 107g carboidrati netti, 28g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
4 lattina(e)- 988 kcal

Cena

1030 kcal, 43g proteine, 136g carboidrati netti, 29g grassi



Burger vegetale con formaggio
2 burger- 722 kcal



Panino da tavola
4 panino(i)- 308 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

3364 kcal ● 214g proteine (25%) ● 106g grassi (28%) ● 317g carboidrati (38%) ● 71g fibre (8%)

Colazione

560 kcal, 31g proteine, 60g carboidrati netti, 15g grassi



Toast con ceci e pomodoro

2 toast- 411 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

380 kcal, 29g proteine, 29g carboidrati netti, 14g grassi



Parfait con more e granola

382 kcal

Pranzo

1065 kcal, 39g proteine, 90g carboidrati netti, 47g grassi



Quesadillas ai fagioli neri

1065 kcal

Cena

1030 kcal, 43g proteine, 136g carboidrati netti, 29g grassi



Burger vegetale con formaggio

2 burger- 722 kcal



Panino da tavola

4 panino(i)- 308 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Altro

- frutti di bosco misti surgelati
1 1/2 tazza (204g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- salsa teriyaki
5 cucchiaio (75mL)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (293g)
- cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, pronta (255g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
5 3/4 oz (162g)
- granola
1 1/4 tazza (113g)

Bevande

- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- acqua
1 1/2 gallone (6106mL)
- polvere proteica
23 porzione (80 mL ciascuna) (713g)
- caffè, filtrato
6 cucchiaio (89g)

Prodotti da forno

- muffin inglesi
3 muffin (171g)
- pane
12 fetta(e) (384g)
- Panino
14 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(392g)
- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
- tortillas di farina
2 1/2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (123g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
10 cucchiaio (160g)
- salsa di soia (tamari)
12 2/3 oz (300mL)
- tofu extra sodo
2 lbs (907g)
- lenticchie crude
1 tazza (202g)
- tofu compatto
10 oz (284g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (88mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (31mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
2 grande (100g)
- yogurt magro aromatizzato
4 contenitore (170 g) (680g)
- burro
2 1/4 cucchiaio (32g)
- formaggio parmigiano
6 cucchiaio (38g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 tazza (678g)
- latte intero
5 tazza(e) (1159mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 1/2 tazza (700g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)
- yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
- formaggio
5 cucchiaio, grattugiata (35g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 3/4 cucchiaino, macinato (4g)
- sale
5 pizzico (4g)
- cumino macinato
5 pizzico (1g)

Cereali e pasta

- seitan
18 oz (510g)
- pasta secca cruda
6 oz (171g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
1 tazza (123g)
- uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)
- more
1 1/4 tazza (180g)
- avocado
5/8 avocado (126g)

- ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)
- fagioli neri**
5/8 lattina/e (274g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo**
1 oz (24g)
- noci pecan**
1 tazza, metà (99g)
- semi di chia**
4 cucchiaino (19g)
- semi di girasole**
2 oz (57g)
- latte di cocco in lattina**
1/4 tazza (50mL)

Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco**
1/3 oz (8g)
 - pomodori**
5 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (617g)
 - cipolla**
1 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (132g)
 - peperone verde**
2 cucchiaino, tritata (19g)
 - aglio**
6 spicchio(i) (18g)
 - patate dolci**
3 patata dolce, 12,5 cm (595g)
 - spinaci freschi**
1 confezione 280 g (263g)
 - broccoli**
1 tazza, tritata (91g)
 - ketchup**
4 cucchiaino (68g)
-

Dolci

- sciroppo d'acero**
2 2/3 cucchiaino (40mL)
- miele**
4 cucchiaino (84g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
1 2/3 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
8 lattina (\sim 540 g) (4208g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)**
5 cucchiaino (81g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

frutti di bosco misti surgelati
1/2 tazza (68g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

frutti di bosco misti surgelati
1 1/2 tazza (204g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza(e) (81g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore.
Servi.

English muffin con burro di arachidi

1 muffin inglese(s) - 344 kcal ● 11g proteine ● 17g grassi ● 32g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

muffin inglesi
1 muffin (57g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 3 pasti:

muffin inglesi
3 muffin (171g)
burro di arachidi
6 cucchiaino (96g)

1. Taglia l'english muffin a metà e spalma il burro di arachidi su ciascun lato.
2. (Opzionale: tosta nel forno tostapane per un paio di minuti)
3. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Overnight oats proteici al caffè

337 kcal ● 32g proteine ● 5g grassi ● 36g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)
caffè, filtrato
3 cucchiaio (44g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza (81g)
caffè, filtrato
6 cucchiaio (89g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
 2. Coprire e mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con ceci e pomodoro

2 toast - 411 kcal ● 24g proteine ● 7g grassi ● 48g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaino (35g)
pomodori
8 fetta/e sottili/piccole (120g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
pomodori
16 fetta/e sottili/piccole (240g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Seitan aglio e pepe

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



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)

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.

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:
yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

Per tutti i 2 pasti:
yogurt magro aromatizzato
4 contenitore (170 g) (680g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con burro d'arachidi e marmellata ai semi di chia

2 panino(i) - 648 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 65g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta(e) (128g)
lamponi
1/2 tazza (62g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
semi di chia
2 cucchiaino (9g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta(e) (256g)
lamponi
1 tazza (123g)
sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
semi di chia
4 cucchiaino (19g)
burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

1. In una ciotola piccola, schiaccia i lamponi con una forchetta fino a ottenere una consistenza simile a una marmellata. Mescola i semi di chia e lo sciroppo d'acero. Lascia riposare il composto per circa 10 minuti per permettere ai semi di chia di ammorbidirsi. Se desideri, tosta le fette di pane. Spalma il burro d'arachidi su una fetta di pane e la marmellata di lamponi e chia sull'altra. Premi le fette insieme per formare un panino. Servi. Nota per il meal prep: Puoi preparare la marmellata di lamponi e chia in anticipo e conservarla in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni. Assembla i panini freschi per la migliore consistenza, oppure prepara in anticipo e conserva ben avvolti in frigorifero fino a 24 ore.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

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



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)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

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

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

4 lattina(e) - 988 kcal ● 72g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
8 lattina (~540 g) (4208g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Quesadillas ai fagioli neri

1065 kcal ● 39g proteine ● 47g grassi ● 90g carboidrati ● 33g fibre



formaggio

5 cucchiaino, grattugiata (35g)

tortillas di farina

2 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (123g)

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

avocado, maturo

5/8 avocado (126g)

fagioli neri, scolato e sciacquato

5/8 lattina/e (274g)

salsa (salsa a base di pomodoro), diviso

5 cucchiaino (81g)

1. Unisci fagioli, formaggio e metà della salsa in una ciotola media.
2. Distribuisci il ripieno uniformemente su metà di ogni tortilla. Piega le tortillas a metà, premendo leggermente per appiattirle.
3. Scalda metà dell'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci, girandole una volta e aggiungendo l'altra metà dell'olio, finché non sono dorate su entrambi i lati, 2-4 minuti in totale.
4. Trasferisci su un tagliere e copri con carta stagnola per mantenerle calde.
5. Servi le quesadillas con avocado e la salsa rimanente.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
4 cucchiaino, pressata (41g)

Per tutti i 2 pasti:

uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Parfait con more e granola

382 kcal ● 29g proteine ● 14g grassi ● 29g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
13 1/3 cucchiaio (233g)
granola
6 2/3 cucchiaio (38g)
more, tritato grossolanamente
6 2/3 cucchiaio (60g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 1/2 tazza (700g)
granola
1 1/4 tazza (113g)
more, tritato grossolanamente
1 1/4 tazza (180g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
 2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu al forno

32 oz - 905 kcal ● 88g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 11g fibre



Dà 32 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

1 tazza (240mL)

semi di sesamo

2 cucchiaio (18g)

tofu extra sodo

2 lbs (907g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pomodori

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

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



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

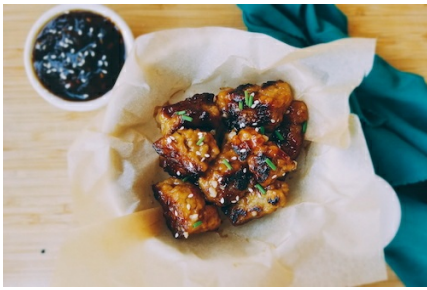
lenticchie crude, sciacquato

1/2 tazza (96g)

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.

Alette di seitan al teriyaki

10 oz di seitan - 743 kcal ● 81g proteine ● 25g grassi ● 47g carboidrati ● 2g fibre



Dà 10 oz di seitan porzioni

seitan
10 oz (284g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
salsa teriyaki
5 cucchiaio (75mL)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino da tavola

3 panino(i) - 231 kcal ● 8g proteine ● 4g grassi ● 40g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino
3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino
6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)

1. Buon appetito.

Pasta con spinaci e parmigiano

548 kcal ● 20g proteine ● 20g grassi ● 67g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
3 oz (86g)
burro
1 cucchiaio (16g)
spinaci freschi
3/8 confezione 280 g (107g)
formaggio parmigiano
3 cucchiaio (19g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
6 oz (171g)
burro
2 1/4 cucchiaio (32g)
spinaci freschi
3/4 confezione 280 g (213g)
formaggio parmigiano
6 cucchiaio (38g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

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.

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
miele
2 2/3 cucchiaino (56g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie cremose e patata dolce

768 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 99g carboidrati ● 20g fibre



lenticchie crude
1/2 tazza (106g)
brodo vegetale
1 2/3 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1 2/3 tazza(e) (50g)
latte di cocco in lattina
1/4 tazza (50mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)
cipolla, tagliato a dadini
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (92g)

1. In una pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio e aggiungere la cipolla a dadini. Soffriggere per circa 5 minuti, fino a che è dorata e morbida.
2. Aggiungere la patata dolce, le lenticchie, il cumino e il brodo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Coprire e lasciare sobbollire per circa 20 minuti.
3. Quando le lenticchie e la patata dolce sono morbide, aggiungere gli spinaci e il latte di cocco nella pentola e mescolare. Lasciare sobbollire ancora qualche minuto, scoperto.
4. Servire.

Latte

2 1/3 tazza(e) - 348 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/3 tazza(e) porzioni

latte intero
2 1/3 tazza(e) (560mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Burger vegetale con formaggio

2 burger - 722 kcal ● 32g proteine ● 24g grassi ● 83g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
ketchup
2 cucchiaino (34g)
insalata mista
2 oz (57g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
ketchup
4 cucchiaino (68g)
insalata mista
4 oz (113g)
hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Panino da tavola

4 panino(i) - 308 kcal ● 11g proteine ● 5g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino
8 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (224g)

1. Buon appetito.

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.