

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

## Giorno 1

3340 kcal ● 210g proteine (25%) ● 227g grassi (61%) ● 84g carboidrati (10%) ● 31g fibre (4%)

### Colazione

515 kcal, 35g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal

### Snack

370 kcal, 24g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 131 kcal



**Cracker**  
6 cracker(i)- 101 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1125 kcal, 40g proteine, 23g carboidrati netti, 94g grassi



**Insalata mista semplice**  
136 kcal



**Tofu in crosta di noci**  
989 kcal

### Cena

1060 kcal, 51g proteine, 25g carboidrati netti, 77g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
982 kcal

## Giorno 2

3337 kcal ● 207g proteine (25%) ● 215g grassi (58%) ● 109g carboidrati (13%) ● 35g fibre (4%)

### Colazione

515 kcal, 35g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal

### Snack

370 kcal, 24g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 131 kcal



**Cracker**  
6 cracker(i)- 101 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1120 kcal, 36g proteine, 49g carboidrati netti, 82g grassi



**Noci miste**  
3/8 tazza(e)- 327 kcal



**Panino tostato con formaggio e pesto**  
1 panino(i)- 557 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Cena

1060 kcal, 51g proteine, 25g carboidrati netti, 77g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
982 kcal

## Giorno 3

3292 kcal ● 223g proteine (27%) ● 192g grassi (52%) ● 103g carboidrati (12%) ● 66g fibre (8%)

### Colazione

515 kcal, 35g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal

### Snack

465 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 34g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**  
353 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

990 kcal, 39g proteine, 46g carboidrati netti, 68g grassi



**Pasta alfredo con salmone**  
418 kcal



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal



**Insalata mista semplice**  
203 kcal

### Cena

1055 kcal, 65g proteine, 34g carboidrati netti, 53g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
471 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
584 kcal

## Giorno 4

3340 kcal ● 239g proteine (29%) ● 194g grassi (52%) ● 122g carboidrati (15%) ● 39g fibre (5%)

### Colazione

525 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi



#### Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



#### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

### Snack

465 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 34g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

353 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

990 kcal, 39g proteine, 46g carboidrati netti, 68g grassi



#### Pasta alfredo con salmone

418 kcal



#### Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



#### Insalata mista semplice

203 kcal

### Cena

1090 kcal, 90g proteine, 43g carboidrati netti, 55g grassi



#### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal



#### Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal

## Giorno 5

3286 kcal ● 238g proteine (29%) ● 197g grassi (54%) ● 97g carboidrati (12%) ● 43g fibre (5%)

### Colazione

525 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi



#### Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



#### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

### Snack

395 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 21g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Tonno e cracker

284 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1035 kcal, 64g proteine, 25g carboidrati netti, 69g grassi



#### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



#### Poke bowl con salmone saltato in padella

918 kcal

### Cena

1060 kcal, 64g proteine, 27g carboidrati netti, 71g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal



#### Salmone miele e dijon

10 oz- 670 kcal

## Giorno 6

3313 kcal ● 243g proteine (29%) ● 190g grassi (52%) ● 105g carboidrati (13%) ● 53g fibre (6%)

### Colazione

585 kcal, 31g proteine, 20g carboidrati netti, 40g grassi



**Uovo nella melanzana**

361 kcal



**Latte**

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

### Snack

395 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 21g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Tonno e cracker**

284 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1035 kcal, 64g proteine, 25g carboidrati netti, 69g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

115 kcal



**Poke bowl con salmone saltato in padella**

918 kcal

### Cena

1030 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 60g grassi



**Ciotola energetica con tempeh**

713 kcal



**Semi di girasole**

316 kcal

## Giorno 7

3258 kcal ● 256g proteine (31%) ● 181g grassi (50%) ● 99g carboidrati (12%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

585 kcal, 31g proteine, 20g carboidrati netti, 40g grassi



**Uovo nella melanzana**

361 kcal



**Latte**

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

### Snack

395 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 21g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Tonno e cracker**

284 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

980 kcal, 77g proteine, 19g carboidrati netti, 60g grassi



**Tilapia fritta in padella**

9 oz- 335 kcal



**Fagiolini con mandorle e limone**

277 kcal



**Semi di zucca**

366 kcal

### Cena

1030 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 60g grassi



**Ciotola energetica con tempeh**

713 kcal



**Semi di girasole**

316 kcal

## Altro

- insalata mista  
20 1/4 tazza (608g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
3 3/4 tazza, pronta (638g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- salsa alfredo  
1/2 tazza (120g)
- tzatziki  
1/6 tazza(e) (42g)
- salsiccia vegana  
3 salsiccia (300g)
- salsa teriyaki  
1/3 tazza (70mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (427g)
- broccoli  
4 3/4 tazza, tritata (432g)
- aglio  
17 1/4 spicchio(i) (52g)
- zenzero fresco  
5 cucchiaino (10g)
- spinaci freschi  
20 tazza(e) (600g)
- cetriolo  
2 2/3 cetriolo (21 cm) (803g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
29 1/4 oz (832g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 mazzo (191g)
- carote  
2 1/3 medio (142g)
- cipolla  
5 cucchiaino, tritato (25g)
- melanzana  
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- barbabietole, crude  
3 barbabietola (dia. 5 cm) (246g)
- fagiolini freschi  
10 oz (283g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1 1/4 tazza (304mL)
- olio  
1/2 lbs (243mL)
- maionese  
3 cucchiaino (45mL)
- olio d'oliva  
2 oz (63mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1 cucchiaino (14mL)
- avocado  
4 avocado (829g)
- limone  
1 piccolo (65g)
- succo di lime  
1 1/3 fl oz (37mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- dijon  
3 cucchiaino (48g)
- pepe nero  
3 g (3g)
- sale  
1/2 oz (12g)
- aneto secco  
1 cucchiaino (3g)
- basilico fresco  
4 foglie (2g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (1g)
- rosmarino, essiccato  
1 cucchiaino (4g)

## Prodotti da forno

- cracker  
42 cracker (147g)
- pane  
2 fetta (64g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino  
6 stecca (168g)
- uova  
16 grande (800g)
- formaggio parmigiano  
6 cucchiaino (30g)
- formaggio  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- burro  
5 cucchiaino (23g)
- formaggio di capra  
6 oz (170g)
- latte intero  
5 2/3 tazza(e) (1361mL)

- salsa di soia (tamari)  
13 cucchiaino (195mL)
- tofu compatto  
2 1/3 lbs (1049g)
- tempeh  
18 oz (510g)
- hummus  
6 cucchiaino (90g)

### Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
5 cucchiaino (15g)
- noci  
1/4 lbs (95g)
- noci miste  
6 cucchiaino (50g)
- noci pecan  
1 tazza, metà (99g)
- mandorle  
1/4 lbs (106g)
- semi di girasole  
1/4 lbs (99g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

### Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
1 cucchiaino (16g)
- salsa Frank's Red Hot  
3 cucchiaino (46mL)

### Pesci e frutti di mare

- salmone  
2 1/4 lbs (1039g)
- tonno in scatola  
1/2 lbs (255g)
- tilapia cruda  
1/2 lbs (252g)

### Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
3 oz (86g)

### Dolci

- miele  
2 1/2 cucchiaino (18g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 3 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.

### Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**formaggio parmigiano**  
2 cucchiaio (10g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
4 cucchiaio di pomodorini (37g)  
**aglio, tritato**  
4 pizzico (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**formaggio parmigiano**  
6 cucchiaio (30g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**aglio, tritato**  
1/2 cucchiaio (4g)

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

## Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm)  
(54g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**basilico fresco, tritato**  
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
4 pizzico (2g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**pomodori**  
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm)  
(108g)  
**avocado, affettato**  
1 avocado (201g)  
**basilico fresco, tritato**  
4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
3 fetta/e 2,5 cm (180g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**melanzana**  
6 fetta/e 2,5 cm (360g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

### 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.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)

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

---

### Tofu in crosta di noci

989 kcal ● 37g proteine ● 85g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**dijon**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**noci**  
1/2 tazza, tritata (58g)  
**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)  
**tofu compatto, scolato**  
3/4 lbs (340g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3 spicchio(i) (9g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

**noci miste**  
6 cucchiaino (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino tostato con formaggio e pesto

1 panino(i) - 557 kcal ● 22g proteine ● 38g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**pane**  
2 fetta (64g)  
**salsa pesto**  
1 cucchiaino (16g)  
**formaggio**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)  
**pomodori**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**burro, ammorbidito**  
1 cucchiaino (14g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**  
5 1/4 tazza (158g)  
**condimento per insalata**  
1/3 tazza (79mL)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pasta alfredo con salmone

418 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
4 oz (113g)  
**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**salsa alfredo**  
4 cucchiaio (60g)  
**pasta secca cruda**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
1/2 lbs (227g)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**salsa alfredo**  
1/2 tazza (120g)  
**pasta secca cruda**  
3 oz (86g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso su una teglia e condiscilo con un po' di sale e pepe. Cuoci in forno per 14-16 minuti finché il salmone non si sfalla.
4. Nel frattempo, scalda la salsa alfredo in una casseruola a fuoco medio fino a che non inizia a sobbollire. Aggiungi gli spinaci e mescola. Cuoci per 1-2 minuti finché gli spinaci non appassiscono.
5. Togli il salmone dal forno e, quando è abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a grossi pezzi.
6. Metti la pasta nel piatto e versa sopra la salsa alfredo. Completa con il salmone e un po' di pepe. Servi.

### Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/2 mazzo (85g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**limone, spremuto**  
1/2 piccolo (29g)

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.

### Poke bowl con salmone saltato in padella

918 kcal ● 61g proteine ● 61g grassi ● 20g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**salmone**  
9 1/3 oz (265g)  
**salsa teriyaki**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (6mL)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1 1/6 medio (71g)  
**avocado, a cubetti**  
5/8 avocado (117g)  
 **cetriolo, a cubetti**  
5/8 cetriolo (21 cm) (176g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)  
**salmone**  
18 2/3 oz (529g)  
**salsa teriyaki**  
1/4 tazza (70mL)  
**succo di lime**  
3/4 cucchiaio (12mL)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
2 1/3 medio (142g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/6 avocado (234g)  
 **cetriolo, a cubetti**  
1 1/6 cetriolo (21 cm) (351g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Condire il salmone con sale e pepe a piacere.
3. Metti il salmone in padella con la pelle rivolta verso l'alto. Cuoci fino a doratura su un lato, circa 4 minuti. Gira il salmone con una spatola e cuoci finché non risulta sodo al tatto e la pelle è croccante se desiderato, circa altri 3 minuti. Togli dal fuoco e taglia a pezzetti. Metti da parte.
4. Assembla la ciotola disponendo avocado, cetriolo, carote e salmone e condisci con succo di lime e salsa teriyaki. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Tilapia fritta in padella

9 oz - 335 kcal ● 51g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz porzioni

**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (252g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

### Fagiolini con mandorle e limone

277 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 10g fibre



**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**succo di limone**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**mandorle**  
2 1/2 cucchiaino, a lamelle (17g)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**fagiolini freschi, pulito**  
10 oz (283g)

1. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua e aggiungere i fagiolini. Cuocere per circa 4-6 minuti, fino a quando sono teneri. Scolare e trasferire in una ciotola.
2. Nel frattempo, aggiungere il burro in una piccola padella a fuoco medio e farlo sciogliere.
3. Quando sfrigola, aggiungere le mandorle e cuocere per circa un minuto fino a quando le mandorle sono leggermente tostate.
4. Aggiungere il succo di limone e il sale e mescolare, continuando la cottura per circa altri 30 secondi.
5. Irrorare il composto di burro e mandorle sui fagiolini.
6. Servire.

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon  
appetito.

---

### Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
3 cucchiaino, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

---

### Cracker

6 cracker(i) - 101 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cracker**  
6 cracker (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**cracker**  
12 cracker (42g)

1. Buon  
appetito.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

353 kcal ● 21g proteine ● 26g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**aneto secco**  
1/2 cucchiaio (2g)  
**formaggio di capra**  
3 oz (85g)  
**cetriolo, affettato**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

**aneto secco**  
1 cucchiaio (3g)  
**formaggio di capra**  
6 oz (170g)  
**cetriolo, affettato**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Tonno e cracker

284 kcal ● 21g proteine ● 12g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
3 oz (85g)  
**cracker**  
10 cracker (35g)

Per tutti i 3 pasti:

**tonno in scatola**  
1/2 lbs (255g)  
**cracker**  
30 cracker (105g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 cucchiaio di pomodorini (37g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**pomodori**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

982 kcal ● 50g proteine ● 73g grassi ● 20g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
1 1/4 tazza, tritata (114g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 tazza, pronta (319g)  
**salsa di soia (tamari)**  
5 cucchiaino (75mL)  
**olio**  
1/4 tazza (56mL)  
**semi di sesamo**  
2 1/2 cucchiaino (8g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/2 spicchio (8g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
2 1/2 cucchiaino (5g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
3/4 lbs (354g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
2 1/2 tazza, tritata (228g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
3 3/4 tazza, pronta (638g)  
**salsa di soia (tamari)**  
10 cucchiaino (150mL)  
**olio**  
1/2 tazza (113mL)  
**semi di sesamo**  
5 cucchiaino (15g)  
**aglio, tritato finemente**  
5 spicchio (15g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
5 cucchiaino (10g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
1 1/2 lbs (709g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal ● 39g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucchiaino (45mL)  
**tzatziki**  
1/6 tazza(e) (42g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
6 oz (170g)

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.

### Cavolo collard all'aglio

584 kcal ● 26g proteine ● 31g grassi ● 17g carboidrati ● 34g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**  
29 1/3 oz (832g)  
**olio**  
2 cucchiaino (28mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**aglio, tritato**  
5 1/2 spicchio(i) (17g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

5/8 mazzo (106g)

**avocado, tritato**

5/8 avocado (126g)

**limone, spremuto**

5/8 piccolo (36g)

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.

### Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**

3 salsiccia (300g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



**cipolla**

5 cucchiaino, tritato (25g)

**succo di lime**

5 cucchiaino (25mL)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**aglio in polvere**

1/2 cucchiaino (1g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

5/6 avocado (168g)

**pomodori, a dadini**

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Salmone miele e dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g proteine ● 41g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

**salmone**  
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)  
**dijon**  
5 cucchiaino (25g)  
**miele**  
2 1/2 cucchiaino (18g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aglio, tritato**  
5/6 spicchio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola energetica con tempeh

713 kcal ● 47g proteine ● 35g grassi ● 30g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**broccoli**  
1 tazza, tritata (102g)  
**hummus**  
3 cucchiaino (45g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**olio, separato**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**barbabietole, crude, sbucciato e tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1 1/2 barbabietola (dia. 5 cm) (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**broccoli**  
2 1/4 tazza, tritata (205g)  
**hummus**  
6 cucchiaino (90g)  
**salsa di soia (tamari)**  
3 cucchiaino (45mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (4g)  
**olio, separato**  
3 cucchiaino (45mL)  
**barbabietole, crude, sbucciato e tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
3 barbabietola (dia. 5 cm) (246g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nFoderare una teglia con carta stagnola e aggiungere le barbabietole e i broccoli tagliati.\r\nVersare la metà dell'olio sulle verdure insieme al rosmarino e al sale/pepe a piacere. Mescolare le verdure fino a quando sono completamente ricoperte.\r\nArrostire le verdure in forno per circa 25 minuti, mescolando una volta.\r\n[Facoltativo] Bollire il tempeh in acqua per 10 minuti per eliminare un po' dell'amarognolo. Scolare quando pronto.\r\nTagliare il tempeh a cubetti della dimensione di un boccone.\r\nScaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il restante olio. Aggiungere il tempeh e cuocere fino a leggera doratura, mescolando di tanto in tanto, circa 5 minuti.\r\nMescolare insieme l'hummus e la salsa di soia.\r\nQuando tutti gli elementi sono pronti, impiattare le verdure, aggiungere il tempeh e completare con la salsa all'hummus.\r\nServire.

## Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)  
**acqua**  
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)  
**acqua**  
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-