

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

Giorno 1

1914 kcal ● 165g proteine (34%) ● 83g grassi (39%) ● 99g carboidrati (21%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

290 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

625 kcal, 28g proteine, 38g carboidrati netti, 34g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Ciotola insalata con edamame e slaw

294 kcal

Cena

625 kcal, 66g proteine, 18g carboidrati netti, 29g grassi



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal

Giorno 2

1956 kcal ● 135g proteine (28%) ● 76g grassi (35%) ● 147g carboidrati (30%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

290 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

625 kcal, 28g proteine, 38g carboidrati netti, 34g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Ciotola insalata con edamame e slaw

294 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteine, 65g carboidrati netti, 22g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal

Giorno 3

2043 kcal ● 126g proteine (25%) ● 70g grassi (31%) ● 176g carboidrati (35%) ● 52g fibre (10%)

Colazione

365 kcal, 17g proteine, 24g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato

69 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Snack

270 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

575 kcal, 29g proteine, 64g carboidrati netti, 14g grassi



Quinoa e fagioli neri

389 kcal



Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteine, 65g carboidrati netti, 22g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal

Giorno 4

2005 kcal ● 132g proteine (26%) ● 93g grassi (42%) ● 131g carboidrati (26%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 17g proteine, 24g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

270 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

580 kcal, 36g proteine, 61g carboidrati netti, 18g grassi



Purè di patate istantaneo
207 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Cena

625 kcal, 35g proteine, 23g carboidrati netti, 42g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Giorno 5

2045 kcal ● 136g proteine (27%) ● 98g grassi (43%) ● 118g carboidrati (23%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 17g proteine, 24g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

270 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

615 kcal, 33g proteine, 32g carboidrati netti, 35g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal



Insalata di tofu e spinaci
370 kcal

Cena

625 kcal, 43g proteine, 40g carboidrati netti, 29g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal



Insalata di ceci facile
117 kcal

Giorno 6

2007 kcal ● 130g proteine (26%) ● 67g grassi (30%) ● 180g carboidrati (36%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

315 kcal, 13g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal

Snack

245 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Pranzo

655 kcal, 29g proteine, 95g carboidrati netti, 10g grassi



Piselli
106 kcal



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal

Cena

625 kcal, 43g proteine, 40g carboidrati netti, 29g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal



Insalata di ceci facile
117 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1974 kcal ● 126g proteine (26%) ● 46g grassi (21%) ● 219g carboidrati (44%) ● 45g fibre (9%)

Colazione

315 kcal, 13g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal

Snack

245 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

655 kcal, 29g proteine, 95g carboidrati netti, 10g grassi



Piselli
106 kcal



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal

Cena

595 kcal, 39g proteine, 78g carboidrati netti, 8g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
455 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1/4 tazza (51mL)
- arancia
7 arancia (1078g)
- pere
3 medio (534g)
- avocado
3/4 avocado (151g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- aneto secco
1 cucchiaio (3g)
- aceto di vino rosso
1 cucchiaio (15mL)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
- aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2/3 lbs (299g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 oz (65mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
- olio
2 1/2 oz (79mL)

Altro

- insalata mista
1 1/2 confezione (155 g) (217g)
- mix per insalata di cavolo
4 1/2 tazza (405g)
- polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Bevande

- polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)
- acqua
12 tazza(e) (2844mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- semi di girasole
1/4 cucchiaio (3g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- latte intero
4 1/4 tazza(e) (1020mL)
- uova
4 grande (200g)
- burro
2 cucchiaino (9g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 3/4 contenitore (473g)
- albume d'uovo
1/2 tazza (122g)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta (128g)
- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)

Dolci

- gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)
- cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
7/8 tazza(e) (mL)

- cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
4 cetriolo (21 cm) (1166g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (241g)
- sedano crudo
4 1/3 gambo medio (19–20 cm) (173g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
- carote
7 medio (438g)
- peperone
1 piccolo (74g)
- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (260g)
- aglio
3 3/4 spicchio(i) (11g)
- cipolla rossa
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- chicchi di mais surgelati
4 cucchiaio (34g)
- miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)
- spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)
- piselli surgelati
2 tazza (268g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)
- aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- fagioli neri
1/2 lattina/e (220g)
- tofu compatto
3/4 lbs (340g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
- ceci in scatola
1 lattina/e (411g)
- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
3 cucchiaio (32g)
- couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
peperone, tritato
1 piccolo (74g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico doppio cioccolato

69 kcal ● 14g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
cacao in polvere
4 pizzico (1g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
polvere proteica al cioccolato
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

pere
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaino (61g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Ciotola insalata con edamame e slaw

294 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
mix per insalata di cavolo
2 1/4 tazza (203g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
carote, tagliato a julienne
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
mix per insalata di cavolo
4 1/2 tazza (405g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
carote, tagliato a julienne
3 piccolo (14 cm) (150g)

1. Prepara l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Prepara l'insalata mescolando il mix per coleslaw, le carote, l'edamame e il condimento. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Quinoa e fagioli neri

389 kcal ● 20g proteine ● 4g grassi ● 50g carboidrati ● 19g fibre



quinoa, cruda
3 cucchiaino (32g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
chicchi di mais surgelati
4 cucchiaino (34g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (220g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 1/4 tazza(e) (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Purè di patate istantaneo

207 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 40g carboidrati ● 4g fibre



miscela per purè istantaneo

2 oz (57g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

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

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 carota(e) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

carote, affettato

2 grande (144g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di tofu e spinaci

370 kcal ● 15g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



semi di girasole
1/4 cucchiaino (3g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
pomodori
3 pomodorini (51g)
olio, diviso
1 cucchiaino (15mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/4 avocado (50g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, scolato, pressato e tagliato a cubetti
1/4 confezione (450 g) (113g)
spinaci freschi, tritato
1 1/2 tazza(e) (45g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).\r\n\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la salsa di soia, l'aglio, il cumino e metà dell'olio.\r\n\r\nAggiungere il tofu a cubetti e mescolare fino a quando è ben ricoperto.\r\n\r\nOpzionale: avvolgere il tutto nella pellicola e marinare in frigorifero per qualche ora o durante la notte.\r\n\r\nPosizionare della carta da forno unta su una teglia. Aggiungere il tofu.\r\n\r\nCuocere in forno per 30 minuti, girando a metà cottura.\r\n\r\nAssemblare l'insalata disponendo il tofu, i pomodori e l'avocado su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con succo di limone, semi di girasole, il restante olio e sale/pepe a piacere.\r\n\r\nMescolare e servire.\r\n\r\nNota per la conservazione: se si prepara in anticipo, conservare il tofu avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Preparare il condimento e conservarlo separatamente sempre in un contenitore ermetico in frigorifero. Unire tutti gli elementi poco prima di consumare.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli

106 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli surgelati
1 tazza (134g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli surgelati
2 tazza (268g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)
insalata mista
2 oz (57g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
ketchup
4 cucchiaio (68g)
insalata mista
4 oz (113g)
hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

polvere proteica

1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia

1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia

2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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

Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti

4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci arrostiti

1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
tilapia cruda
2/3 lbs (299g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
cetriolo, affettato
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)
sedano crudo, tritato
1 1/3 gambo medio (19-20 cm) (53g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
 2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 47g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 grande (72g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 grande (144g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1 tazza (280g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
aneto secco
2 cucchiaino (2g)
aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
2 cetriolo (21 cm) (602g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.
-

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
3/4 tazza (85g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
cipolla, affettato sottilmente
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
cipolla, affettato sottilmente
1 piccolo (70g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

455 kcal ● 19g proteine ● 5g grassi ● 70g carboidrati ● 13g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
3 1/3 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (3mL)
 cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (63g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (187g)
pomodori, tritato
3/8 pomodoro roma (33g)
prezzemolo fresco, tritato
1 2/3 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato

1 contenitore (150g)

1. Buon
appetito.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene
istruzioni.
