

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

Giorno 1 2316 kcal ● 156g proteine (27%) ● 99g grassi (38%) ● 175g carboidrati (30%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

370 kcal, 31g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Fiocchi di latte e ananas
186 kcal

Snack

295 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 17g grassi



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

760 kcal, 26g proteine, 64g carboidrati netti, 40g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal

Cena

725 kcal, 42g proteine, 87g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Chik'n tenders croccanti
8 tender/i- 457 kcal



Uva
87 kcal

Giorno 2

2262 kcal ● 158g proteine (28%) ● 84g grassi (33%) ● 182g carboidrati (32%) ● 36g fibre (6%)

Colazione

370 kcal, 31g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Fiocchi di latte e ananas
186 kcal

Snack

295 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 17g grassi



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

730 kcal, 32g proteine, 97g carboidrati netti, 14g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
577 kcal



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Cena

700 kcal, 38g proteine, 62g carboidrati netti, 32g grassi



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



Chik'n nuggets
8 nuggets- 441 kcal

Giorno 3

2281 kcal ● 194g proteine (34%) ● 77g grassi (30%) ● 161g carboidrati (28%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 58g proteine, 15g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
275 kcal



Lampone
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

Snack

355 kcal, 18g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



Frullato per colazione mela e cannella
1/2 frullato(i)- 244 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 44g proteine, 52g carboidrati netti, 27g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal



Mais al burro
264 kcal

Cena

700 kcal, 38g proteine, 62g carboidrati netti, 32g grassi



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



Chik'n nuggets
8 nuggets- 441 kcal

Giorno 4

2277 kcal ● 222g proteine (39%) ● 74g grassi (29%) ● 138g carboidrati (24%) ● 44g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 58g proteine, 15g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
275 kcal



Lampone
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

Snack

355 kcal, 18g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



Frullato per colazione mela e cannella
1/2 frullato(i)- 244 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 44g proteine, 52g carboidrati netti, 27g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal



Mais al burro
264 kcal

Cena

700 kcal, 66g proteine, 38g carboidrati netti, 29g grassi



Barbabietole
5 barbabietole- 121 kcal



Riso integrale al burro
125 kcal



Tilapia al grill
10 2/3 oz- 453 kcal

Giorno 5

2279 kcal ● 171g proteine (30%) ● 78g grassi (31%) ● 197g carboidrati (35%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 30g proteine, 41g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Pranzo

680 kcal, 19g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli

313 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Snack

315 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Chips al forno

8 patatine- 81 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Cena

700 kcal, 66g proteine, 38g carboidrati netti, 29g grassi



Barbabietole

5 barbabietole- 121 kcal



Riso integrale al burro

125 kcal



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

2230 kcal ● 160g proteine (29%) ● 75g grassi (30%) ● 198g carboidrati (36%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 30g proteine, 41g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Pranzo

680 kcal, 19g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli

313 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Snack

315 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Chips al forno

8 patatine- 81 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Cena

650 kcal, 55g proteine, 40g carboidrati netti, 26g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal



Barbabietole

5 barbabietole- 121 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

2264 kcal ● 183g proteine (32%) ● 72g grassi (28%) ● 197g carboidrati (35%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 30g proteine, 41g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Snack

315 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Chips al forno

8 patatine- 81 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

710 kcal, 41g proteine, 84g carboidrati netti, 19g grassi



Mais

370 kcal



Seitan aglio e pepe

342 kcal

Cena

650 kcal, 55g proteine, 40g carboidrati netti, 26g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal



Barbabietole

5 barbabietole- 121 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)
- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)
- briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- lamponi
4 1/3 tazza (533g)
- ananas in scatola
1/2 tazza, pezzi (91g)
- uva
1 1/2 tazza (138g)
- banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- succo di limone
4 cucchiaino (20mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (253g)
- ketchup
6 cucchiaino (102g)
- carote
2 1/2 medio (154g)
- aglio
5 3/4 spicchio(i) (17g)
- sedano crudo
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (103g)
- chicchi di mais surgelati
5 tazza (665g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
20 barbabietta(e) (1000g)
- broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
- lattuga romana (romaine)
1 1/2 cuori (750g)
- peperone verde
1 cucchiaino, tritata (9g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
- olio
3/4 cucchiaino (11mL)
- olio d'oliva
3 oz (96mL)
- condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)
- pane naan
1 pezzo/i (90g)

Altro

- peperoni rossi arrostiti
2 cucchiaino, a dadini (28g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
- nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)
- polvere proteica al cioccolato
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
24 chips (56g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
17 tazza (4032mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- mandorle
5 3/4 oz (163g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
6 cucchiaio, grattugiata (42g)
- formaggio di capra
2 cucchiaio (28g)
- formaggio a bastoncino
6 stecca (168g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 1/2 tazza (791g)
- yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)
- latte intero
6 1/4 tazza(e) (1500mL)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
3/4 tazza (210g)
- burro
1/2 stecca (51g)
- yogurt greco magro aromatizzato
6 contenitore/i (150 g ciasc.) (900g)

- salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)

Dolci

- cacao in polvere
4 cucchiaino (7g)
- miele
2 cucchiaio (42g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cannella
2 pizzico (1g)
- pepe nero
3 g (3g)
- sale
1/3 oz (9g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (170g)
- riso integrale
4 cucchiaio (48g)
- farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
- seitan
4 oz (113g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2 1/4 lbs (1017g)
-

Colazione 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.

Fiocchi di latte e ananas

186 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 tazza (226g)

ananas in scatola, scolato

4 cucchiaino, pezzi (45g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

2 tazza (452g)

ananas in scatola, scolato

1/2 tazza, pezzi (91g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato proteico doppio cioccolato

275 kcal ● 56g proteine ● 2g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
cacao in polvere
4 cucchiaino (7g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
polvere proteica al cioccolato
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

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.
-

Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
6 contenitore/i (150 g ciasc.)
(900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 mela(e) porzioni

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

pomodori

4 pomodorini (68g)

formaggio

2 cucchiaio, grattugiata (14g)

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

peperoni rossi arrostiti

2 cucchiaio, a dadini (28g)

formaggio di capra, sbriciolato

2 cucchiaio (28g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
 2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 70g carboidrati ● 21g fibre



brodo vegetale

3/8 tazza(e) (mL)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

carote, pelate e tagliate a fette

1 1/2 grande (108g)

aglio, tritato

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

sedano crudo, tagliato a fette sottili

3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)

cipolla, tagliato a dadini

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

3/4 lattina/e (329g)

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.

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Mais al burro

264 kcal ● 5g proteine ● 13g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (15g)
chicchi di mais surgelati
1 tazza (151g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
burro
2 1/4 cucchiaio (30g)
chicchi di mais surgelati
2 1/4 tazza (302g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pizza su pane piatto con broccoli

313 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
salsa per pizza
2 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pane naan
1 pezzo/i (90g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (17mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

carote, affettato

3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

carote, affettato

3/4 medio (46g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

riso bianco a chicco lungo

2/3 tazza (123g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mais

370 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 68g carboidrati ● 8g fibre



chicchi di mais surgelati

2 2/3 tazza (363g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

cipolla

2 cucchiaio, tritata (20g)

peperone verde

1 cucchiaio, tritata (9g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

acqua

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

1 1/4 spicchio(i) (4g)

seitan, in stile pollo

4 oz (113g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato per colazione mela e cannella

1/2 frullato(i) - 244 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 30g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
banana
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
cannella
1 pizzico (0g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
mandorle
2 1/2 mandorla (3g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
6 cucchiaio (105g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
cannella
2 pizzico (1g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
mandorle
5 mandorla (6g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
3/4 tazza (210g)

1. Aggiungi gli ingredienti nel frullatore (a seconda del frullatore potrebbe essere necessario tagliare mele/mandorle in pezzi più piccoli prima di frullare).
2. Frulla a potenza medio-alta per 30 secondi o fino alla consistenza desiderata.

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips al forno

8 patatine - 81 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
8 chips (19g)

Per tutti i 3 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
24 chips (56g)

1. Buon appetito.

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 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 1/2 tazza (339g)

miele

2 cucchiaino (42g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato

1 contenitore (170 g) (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

8 tender/i - 457 kcal ● 32g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

8 pezzi (204g)

ketchup

2 cucchiaino (34g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Uva

87 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



uva

1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/2 tazza(e) (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n nuggets

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
2 cucchiaino (34g)
nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
4 cucchiaino (68g)
nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire con ketchup.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Barbabietole

5 barbabietole - 121 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

5 barbabietta(e) (250g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

10 barbabietta(e) (500g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Riso integrale al burro

125 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro

1 cucchiaino (5g)

riso integrale

2 cucchiaio (24g)

sale

3/4 pizzico (1g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

burro

3/4 cucchiaio (11g)

riso integrale

4 cucchiaio (48g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Tilapia al grill

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
tilapia cruda
1 1/3 lbs (597g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaino, a lamelle (34g)
tilapia cruda
1/2 lbs (210g)
farina 00
1/6 tazza(e) (26g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaino, a lamelle (68g)
tilapia cruda
15 oz (420g)
farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (19mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Barbabietole

5 barbabietole - 121 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

5 barbabietta(e) (250g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

10 barbabietta(e) (500g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

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.
-