

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

**Giorno 1** 2341 kcal ● 158g proteine (27%) ● 80g grassi (31%) ● 209g carboidrati (36%) ● 39g fibre (7%)

## Colazione

390 kcal, 17g proteine, 67g carboidrati netti, 5g grassi



**Yogurt magro**

2 vasetto(i)- 362 kcal



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal

## Snack

265 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Torta di riso**

2 torta(i)- 69 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Pranzo

805 kcal, 42g proteine, 48g carboidrati netti, 43g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



**Sedano con burro di arachidi**

436 kcal

## Cena

665 kcal, 36g proteine, 68g carboidrati netti, 18g grassi



**Panino con polpette vegane**

1 panino/i- 468 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**

196 kcal

## Giorno 2

2382 kcal ● 208g proteine (35%) ● 78g grassi (29%) ● 184g carboidrati (31%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

390 kcal, 17g proteine, 67g carboidrati netti, 5g grassi



**Yogurt magro**

2 vasetto(i)- 362 kcal



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal

### Snack

265 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Torta di riso**

2 torta(i)- 69 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

805 kcal, 42g proteine, 48g carboidrati netti, 43g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



**Sedano con burro di arachidi**

436 kcal

### Cena

705 kcal, 86g proteine, 43g carboidrati netti, 17g grassi



**Carote arrosto**

1 carota(e)- 53 kcal



**Merluzzo alla cajun**

13 1/2 oz- 421 kcal



**Lenticchie**

231 kcal

## Giorno 3

2388 kcal ● 158g proteine (26%) ● 64g grassi (24%) ● 267g carboidrati (45%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

390 kcal, 17g proteine, 67g carboidrati netti, 5g grassi



**Yogurt magro**

2 vasetto(i)- 362 kcal



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal

### Snack

265 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Torta di riso**

2 torta(i)- 69 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

795 kcal, 37g proteine, 110g carboidrati netti, 19g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Riso e fagioli del Belize**

543 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

### Cena

720 kcal, 41g proteine, 63g carboidrati netti, 28g grassi



**Tempeh base**

6 oz- 443 kcal



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Riso bianco**

1 tazza di riso cotto- 218 kcal

## Giorno 4

2399 kcal ● 166g proteine (28%) ● 69g grassi (26%) ● 244g carboidrati (41%) ● 35g fibre (6%)

### Colazione

345 kcal, 20g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
217 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

315 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Parfait con more e granola**  
229 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

795 kcal, 37g proteine, 110g carboidrati netti, 19g grassi



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



**Riso e fagioli del Belize**  
543 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Cena

720 kcal, 41g proteine, 63g carboidrati netti, 28g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Riso bianco**  
1 tazza di riso cotto- 218 kcal

## Giorno 5

2388 kcal ● 216g proteine (36%) ● 89g grassi (34%) ● 156g carboidrati (26%) ● 24g fibre (4%)

### Colazione

345 kcal, 20g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
217 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

315 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Parfait con more e granola**  
229 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

765 kcal, 37g proteine, 83g carboidrati netti, 27g grassi



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Chik'n nuggets**  
12 nuggets- 662 kcal

### Cena

740 kcal, 91g proteine, 4g carboidrati netti, 39g grassi



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Tilapia al grill**  
16 oz- 680 kcal

## Giorno 6

2355 kcal ● 188g proteine (32%) ● 93g grassi (35%) ● 165g carboidrati (28%) ● 27g fibre (5%)

### Colazione

400 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



#### More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



#### Uova strapazzate cremose

364 kcal

### Snack

245 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 7g grassi



#### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal



#### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

765 kcal, 37g proteine, 83g carboidrati netti, 27g grassi



#### Mela

1 mela(e)- 105 kcal



#### Chik'n nuggets

12 nuggets- 662 kcal

### Cena

730 kcal, 49g proteine, 58g carboidrati netti, 30g grassi



#### Cavolo collard all'aglio

119 kcal



#### Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender/i- 609 kcal

## Giorno 7

2363 kcal ● 186g proteine (31%) ● 92g grassi (35%) ● 163g carboidrati (28%) ● 36g fibre (6%)

### Colazione

400 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



#### More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



#### Uova strapazzate cremose

364 kcal

### Snack

245 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 7g grassi



#### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal



#### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

775 kcal, 35g proteine, 80g carboidrati netti, 26g grassi



#### Lenticchie

231 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 530 kcal



#### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

### Cena

730 kcal, 49g proteine, 58g carboidrati netti, 30g grassi



#### Cavolo collard all'aglio

119 kcal



#### Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender/i- 609 kcal

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
3 lattina (~540 g) (1578g)
- salsa per pasta  
4 cucchiaio (65g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)  
1 1/2 lattina (~540 g) (800g)

## Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo  
10 gambo medio (19–20 cm) (400g)
- carote  
4 2/3 medio (286g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)
- pomodori  
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (214g)
- aglio  
4 1/2 spicchio(i) (14g)
- peperone rosso  
3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (45g)
- cipolla  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
- peperone  
1 grande (164g)
- ketchup  
2/3 tazza (193g)
- cetriolo  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
3/4 lbs (340g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
1/2 tazza (128g)
- lenticchie crude  
2/3 tazza (128g)
- fagioli rossi  
3/4 lattina (336g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
20 tazza(e) (4754mL)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- olio  
2 1/4 oz (68mL)
- olio d'oliva  
2 cucchiaio (31mL)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
13 1/2 oz (383g)
- tilapia cruda  
1 lbs (448g)
- tonno in scatola  
3 bustina (222g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun  
1 1/2 cucchiaio (10g)
- sale  
1/2 cucchiaio (8g)
- cannella  
2 cucchiaino (5g)
- pepe nero  
1 cucchiaino, macinato (2g)

## Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina  
1/2 tazza (134mL)
- noci  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1 1/2 tazza (262g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
16 fl oz (480mL)
- more  
1 1/2 tazza (216g)
- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- succo di limone  
1 cucchiaio (15mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggino a bastoncino  
3 stecca (84g)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- yogurt magro aromatizzato  
6 contenitore (170 g) (1020g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
1 tazza (280g)
- uova  
8 grande (400g)
- burro  
4 cucchiaino (18g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
6 torta (54g)

## Altro

- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale  
1 cucchiaino (1g)
- polpette vegane surgelate  
4 polpetta(e) (120g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
24 nuggets (516g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
21 1/3 pezzi (544g)

- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

## Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)  
1 tazza (80g)
- granola  
1/2 tazza (45g)

## Dolci

- zucchero  
2 cucchiaio (26g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Yogurt magro

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



Per singolo pasto:

**yogurt magro aromatizzato**  
2 contenitore (170 g) (340g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt magro aromatizzato**  
6 contenitore (170 g) (1020g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Semplice avena alla cannella con acqua

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



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**

1/2 tazza (40g)

**zucchero**

1 cucchiaino (13g)

**cannella**

1 cucchiaino (3g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avena rapida (quick oats)**

1 tazza (80g)

**zucchero**

2 cucchiaino (26g)

**cannella**

2 cucchiaino (5g)

**acqua**

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

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

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

2 contenitore (340g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.
- 

### Uova strapazzate cremose

364 kcal ● 26g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
4 grande (200g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**latte intero**  
1/8 tazza(e) (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
8 grande (400g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
  3. Versa il composto di uova.
  4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
  5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### Sedano con burro di arachidi

436 kcal ● 15g proteine ● 33g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

**burro di arachidi**

4 cucchiaio (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**

8 gambo medio (19–20 cm) (320g)

**burro di arachidi**

1/2 tazza (128g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Riso e fagioli del Belize

543 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 77g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**latte di cocco in lattina**  
1/4 tazza (68mL)  
**fagioli rossi, scolato**  
3/8 lattina (168g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (67mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
6 cucchiaio (69g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**peperone rosso, tritato**  
1/6 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)  
(22g)  
**cipolla, tritato**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di cocco in lattina**  
1/2 tazza (135mL)  
**fagioli rossi, scolato**  
3/4 lattina (336g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (133mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
3/4 tazza (139g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/4 spicchio(i) (7g)  
**peperone rosso, tritato**  
3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)  
(45g)  
**cipolla, tritato**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
3. Servire.

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Mela

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



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Chik'n nuggets

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
3 cucchiaino (51g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
12 nuggets (258g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
6 cucchiaino (102g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
24 nuggets (516g)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**

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

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 530 kcal ● 19g proteine ● 26g grassi ● 45g carboidrati ● 12g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

**Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**

1 1/2 lattina (~540 g) (800g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 gambo di sedano porzioni

**sedano crudo**

2 gambo medio (19-20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### 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.

---

### Torta di riso

2 torta(i) - 69 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
6 torta (54g)

1. Buon appetito.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Parfait con more e granola

229 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
1/2 tazza (140g)  
**granola**  
4 cucchiaio (23g)  
**more, tritato grossolanamente**  
4 cucchiaio (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
1 tazza (280g)  
**granola**  
1/2 tazza (45g)  
**more, tritato grossolanamente**  
1/2 tazza (72g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1 1/2 bustina (111g)  
**cetriolo, affettato**  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**  
3 bustina (222g)  
**cetriolo, affettato**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

---

### Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

**nectarine, denocciolato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Panino con polpette vegane

1 panino/i - 468 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

**Panino tipo sub**  
1 panino/i (85g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**polpette vegane surgelate**  
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde. Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale. Servire.

### Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 cuori (500g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**carote, affettato**  
1/2 medio (31g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Carote arrosto

1 carota(e) - 53 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 carota(e) porzioni

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**carote, affettato**  
1 grande (72g)

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.

### Merluzzo alla cajun

13 1/2 oz - 421 kcal ● 69g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 13 1/2 oz porzioni

**merluzzo, crudo**

13 1/2 oz (383g)

**condimento Cajun**

1 1/2 cucchiaino (10g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

## Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**

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

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
  2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.
- 

### Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. Forno: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

### 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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori**  
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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

### Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g proteine ● 35g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**tilapia cruda**  
1 lbs (448g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
2 1/4 spicchio(i) (7g)

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.

### Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender/i - 609 kcal ● 43g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

10 2/3 pezzi (272g)

**ketchup**

2 2/3 cucchiaio (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

21 1/3 pezzi (544g)

**ketchup**

1/3 tazza (91g)

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

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

14 porzione (80 mL ciascuna)

(434g)

**acqua**

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-