

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

Giorno 1 2905 kcal ● 186g proteine (26%) ● 112g grassi (35%) ● 244g carboidrati (34%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 28g proteine, 29g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Overnight oats proteici al caffè

169 kcal

Snack

395 kcal, 34g proteine, 33g carboidrati netti, 13g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

920 kcal, 31g proteine, 102g carboidrati netti, 38g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano

731 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal

Cena

900 kcal, 45g proteine, 79g carboidrati netti, 35g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal

Giorno 2

2905 kcal ● 186g proteine (26%) ● 112g grassi (35%) ● 244g carboidrati (34%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 28g proteine, 29g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Overnight oats proteici al caffè

169 kcal

Snack

395 kcal, 34g proteine, 33g carboidrati netti, 13g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

920 kcal, 31g proteine, 102g carboidrati netti, 38g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano

731 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal

Cena

900 kcal, 45g proteine, 79g carboidrati netti, 35g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal

Giorno 3

2865 kcal ● 186g proteine (26%) ● 95g grassi (30%) ● 260g carboidrati (36%) ● 57g fibre (8%)

Colazione

445 kcal, 31g proteine, 60g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal



Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Snack

400 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Pranzo

945 kcal, 33g proteine, 100g carboidrati netti, 36g grassi



Curry piccante di arachidi e fagioli su riso
793 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

860 kcal, 49g proteine, 66g carboidrati netti, 41g grassi



Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal



Riso integrale al burro
417 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2865 kcal ● 186g proteine (26%) ● 95g grassi (30%) ● 260g carboidrati (36%) ● 57g fibre (8%)

Colazione

445 kcal, 31g proteine, 60g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal



Frullato proteico verde

261 kcal



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal

Snack

400 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i)- 194 kcal

Pranzo

945 kcal, 33g proteine, 100g carboidrati netti, 36g grassi



Curry piccante di arachidi e fagioli su riso

793 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Cena

860 kcal, 49g proteine, 66g carboidrati netti, 41g grassi



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal



Riso integrale al burro

417 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2891 kcal ● 212g proteine (29%) ● 108g grassi (34%) ● 217g carboidrati (30%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

445 kcal, 31g proteine, 60g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal



Frullato proteico verde

261 kcal



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal

Snack

400 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)

387 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

905 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 36g grassi



Parmigiana di tofu

1 tofu planks- 349 kcal



Lenticchie

347 kcal



Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

Cena

920 kcal, 28g proteine, 68g carboidrati netti, 56g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 345 kcal



Insalata di pasta Caesar

576 kcal

Giorno 6

2876 kcal ● 206g proteine (29%) ● 136g grassi (42%) ● 171g carboidrati (24%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 29g grassi



Ova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Sedano con burro di arachidi

109 kcal

Snack

400 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)

387 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

905 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 36g grassi



Parmigiana di tofu

1 tofu planks- 349 kcal



Lenticchie

347 kcal



Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

Cena

920 kcal, 28g proteine, 68g carboidrati netti, 56g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 345 kcal



Insalata di pasta Caesar

576 kcal

Giorno 7

2891 kcal ● 261g proteine (36%) ● 104g grassi (32%) ● 181g carboidrati (25%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

430 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 29g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
249 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Snack

400 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)
387 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

980 kcal, 105g proteine, 46g carboidrati netti, 36g grassi



Carote arrosto
4 carota(e)- 211 kcal



Lenticchie
174 kcal



Tilapia fritta in padella
16 oz- 596 kcal

Cena

860 kcal, 34g proteine, 100g carboidrati netti, 25g grassi



Chili di lenticchie
725 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
- salsa per pizza
3 cucchiaino (47g)

Grassi e oli

- olio
1/3 tazza (83mL)
- vinaigrette balsamica
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- condimento per insalata
1 tazza (248mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (115mL)
- condimento Caesar
1/3 tazza (78g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
20 1/4 medio (1236g)
- aglio
12 spicchio(i) (36g)
- sedano crudo
9 1/2 gambo medio (19–20 cm) (380g)
- cipolla
3 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (376g)
- pomodori
10 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1292g)
- spinaci freschi
1 3/4 confezione 280 g (494g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
- broccoli surgelati
6 tazza (546g)
- pomodori interi in scatola
13 1/4 cucchiaino (200g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1 1/2 lattina/e (659g)
- arachidi tostate
1 1/4 tazza (183g)
- burro di arachidi
5 cucchiaino (80g)

Dolci

- sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)

Bevande

- polvere proteica
20 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (636g)
- caffè, filtrato
3 cucchiaino (44g)
- acqua
1 1/2 gallone (5606mL)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
13 1/3 oz (380g)
- riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (92g)
- riso integrale
13 1/4 cucchiaino (158g)
- amido di mais
1 cucchiaino (8g)
- bulgur secco
6 3/4 cucchiaino (58g)

Altro

- insalata mista
16 1/2 tazza (495g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (8g)

Frutta e succhi di frutta

- banana
4 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (531g)
- arancia
3 arancia (462g)

- fagioli rossi
1 1/2 lattina (672g)
- tofu compatto
14 oz (397g)
- lenticchie crude
1 2/3 tazza (320g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
2 2/3 cucchiaino, tritato (7g)
- sale
3/4 oz (18g)
- pepe nero
1/3 oz (9g)
- cumino macinato
1/4 oz (7g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
- peperoncino in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
1/3 lbs (151g)
- latte intero
6 3/4 tazza(e) (1620mL)
- burro
1/3 tazza (78g)
- formaggio parmigiano
3 oz (87g)
- uova
8 grande (400g)
- mozzarella grattugiata
2 oz (57g)

- clementine
6 frutto (444g)
- fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 lbs (453g)
- tilapia cruda
1 lbs (448g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
10 mandorla (12g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Overnight oats proteici al caffè

169 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
**focchi d'avena, avena tradizionale
e a cottura rapida**
4 cucchiaino (20g)
caffè, filtrato
1 1/2 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
12 medio (732g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
banana, congelato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
3 arancia (462g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaino (10g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
aglio, tritato
4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (20g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
aglio, tritato
1 cucchiaino (3g)

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.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta con spinaci e parmigiano

731 kcal ● 27g proteine ● 27g grassi ● 89g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

4 oz (114g)

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

spinaci freschi

1/2 confezione 280 g (142g)

formaggio parmigiano

4 cucchiaino (25g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

1/2 lbs (228g)

burro

3 cucchiaino (43g)

spinaci freschi

1 confezione 280 g (284g)

formaggio parmigiano

1/2 tazza (50g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

2 cucchiaino, macinato (5g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Curry piccante di arachidi e fagioli su riso

793 kcal ● 30g proteine ● 26g grassi ● 89g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori, tritato
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
fagioli rossi, scolato e risciacquato
3/4 lattina (336g)
cipolla, a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
aglio, a dadini
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (92g)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
pomodori, tritato
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)
fagioli rossi, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina (672g)
cipolla, a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
aglio, a dadini
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e l'aglio e soffriggi finché non si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
Aggiungi i pomodori, il cumino, il peperoncino tritato e una generosa presa di sale. Sentiti libero di aggiungere più o meno peperoncino in base al livello di piccantezza desiderato. Mescola e tosta le spezie per circa 1 minuto.
Aggiungi i fagioli rossi, l'acqua e il burro di arachidi. Mescola il burro di arachidi nell'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Cuoci per altri 5-8 minuti finché i fagioli sono riscaldati e la salsa bolle.
Metti il riso nel piatto e versa il curry sopra. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaio (90mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Parmigiana di tofu

1 tofu planks - 349 kcal ● 25g proteine ● 22g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

amido di mais

1/2 cucchiaio (4g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa per pizza

1 1/2 cucchiaio (24g)

mozzarella grattugiata

1 oz (28g)

tofu compatto, asciugato

tamponando

1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

lievito nutrizionale

2 cucchiaio (8g)

amido di mais

1 cucchiaio (8g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa per pizza

3 cucchiaio (47g)

mozzarella grattugiata

2 oz (57g)

tofu compatto, asciugato

tamponando

14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

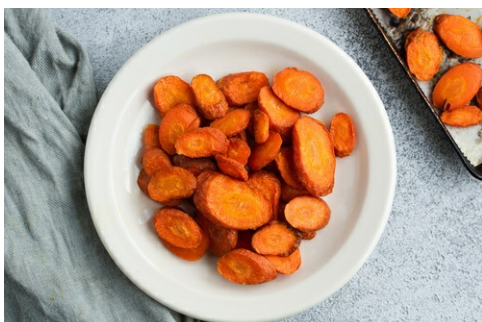
1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 carota(e) porzioni

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

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.

Tilapia fritta in padella

16 oz - 596 kcal ● 90g proteine ● 26g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
tilapia cruda
16 oz (448g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
mandorle
10 mandorla (12g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

387 kcal ● 48g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

polvere proteica

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

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

4 1/2 tazza(e) (1080mL)

polvere proteica

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

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

Bastoncini di sedano

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



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cassoulet di fagioli bianchi

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



Per singolo pasto:

brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
carote, pelato e tagliato 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)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
carote, pelato e tagliato a fette
3 grande (216g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (659g)

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal ● 19g proteine ● 23g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
2 2/3 oz (76g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
2 2/3 cucchiaio (40mL)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio, tritato (7g)
mozzarella fresca, a fette
1/3 lbs (151g)
pomodori, a fette
2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (364g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal ● 40g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Riso integrale al burro

417 kcal ● 6g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 1/4 cucchiaio (18g)
riso integrale
6 2/3 cucchiaio (79g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 1/2 cucchiaio (36g)
riso integrale
13 1/3 cucchiaio (158g)
sale
5 pizzico (4g)
acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)

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.

Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pasta Caesar

576 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 61g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/6 mazzo (28g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (8g)
condimento Caesar
2 2/3 cucchiaino (39g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
pomodori
16 cucchiaino di pomodorini (149g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (17g)
condimento Caesar
1/3 tazza (78g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni. Scolare e mettere in una ciotola e lasciare raffreddare completamente.
 2. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C).
 3. Condire i pomodori con olio d'oliva e disporli su una teglia. Cuocere per 8-10 minuti fino a quando sono morbidi e scoppiettanti. Togliere e lasciare raffreddare.
 4. Strappare il cavolo riccio (kale) in pezzi e aggiungerlo alla pasta raffreddata.
 5. Aggiungere i pomodori, sale e pepe nella ciotola con la pasta e mescolare.
 6. Mettere la ciotola in frigorifero.
 7. Servire con parmigiano e condimento.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Chili di lenticchie

725 kcal ● 31g proteine ● 16g grassi ● 92g carboidrati ● 23g fibre



olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
lenticchie crude
6 2/3 cucchiaio (80g)
peperoncino in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
6 2/3 cucchiaio (58g)
brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
13 1/3 cucchiaio (200g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Insalata mista semplice

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



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

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

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.
-