

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

Giorno 1 3060 kcal ● 196g proteine (26%) ● 111g grassi (33%) ● 279g carboidrati (36%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 21g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Cracker

12 cracker(i)- 203 kcal

Snack

390 kcal, 19g proteine, 52g carboidrati netti, 8g grassi



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico verde

130 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

955 kcal, 45g proteine, 102g carboidrati netti, 35g grassi



Wrap mediterraneo con chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

Cena

975 kcal, 52g proteine, 71g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal



Chik'n tenders croccanti

11 tender/i- 628 kcal

Giorno 2

3060 kcal ● 196g proteine (26%) ● 111g grassi (33%) ● 279g carboidrati (36%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 21g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Cracker
12 cracker(i)- 203 kcal

Snack

390 kcal, 19g proteine, 52g carboidrati netti, 8g grassi



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico verde
130 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

955 kcal, 45g proteine, 102g carboidrati netti, 35g grassi



Wrap mediterraneo con chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Cena

975 kcal, 52g proteine, 71g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Chik'n tenders croccanti
11 tender/i- 628 kcal

Giorno 3

3085 kcal ● 210g proteine (27%) ● 146g grassi (43%) ● 180g carboidrati (23%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

470 kcal, 21g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Cracker
12 cracker(i)- 203 kcal

Snack

395 kcal, 18g proteine, 49g carboidrati netti, 11g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
264 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

965 kcal, 42g proteine, 60g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteine, 17g carboidrati netti, 66g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 383 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Giorno 4

3114 kcal ● 206g proteine (26%) ● 148g grassi (43%) ● 179g carboidrati (23%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

500 kcal, 17g proteine, 51g carboidrati netti, 20g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Insalata di uova e avocado
266 kcal

Snack

395 kcal, 18g proteine, 49g carboidrati netti, 11g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
264 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

965 kcal, 42g proteine, 60g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteine, 17g carboidrati netti, 66g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 383 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Giorno 5

3097 kcal ● 211g proteine (27%) ● 101g grassi (29%) ● 276g carboidrati (36%) ● 60g fibre (8%)

Colazione

500 kcal, 17g proteine, 51g carboidrati netti, 20g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Insalata di uova e avocado
266 kcal

Snack

395 kcal, 18g proteine, 49g carboidrati netti, 11g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
264 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

925 kcal, 60g proteine, 71g carboidrati netti, 43g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Pasta alfredo con salmone
627 kcal

Cena

1005 kcal, 55g proteine, 103g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di ceci facile
350 kcal



Goulash di fagioli e tofu
656 kcal

Giorno 6

3065 kcal ● 210g proteine (27%) ● 108g grassi (32%) ● 252g carboidrati (33%) ● 60g fibre (8%)

Colazione

520 kcal, 26g proteine, 44g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

340 kcal, 8g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Uva

189 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

925 kcal, 60g proteine, 71g carboidrati netti, 43g grassi



Latte

2 tazza(e)- 298 kcal



Pasta alfredo con salmone

627 kcal

Cena

1005 kcal, 55g proteine, 103g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di ceci facile

350 kcal



Goulash di fagioli e tofu

656 kcal

Giorno 7

3076 kcal ● 201g proteine (26%) ● 112g grassi (33%) ● 273g carboidrati (35%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

520 kcal, 26g proteine, 44g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

340 kcal, 8g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Uva

189 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

975 kcal, 41g proteine, 118g carboidrati netti, 30g grassi



Zuppa di pomodoro

2 lattina(e)- 421 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

965 kcal, 66g proteine, 76g carboidrati netti, 42g grassi



Riso integrale al burro

375 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

10 oz- 501 kcal



Cavolo riccio saltato

91 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio feta
1/2 tazza (75g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- latte intero
6 1/4 tazza(e) (1500mL)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- uova
10 grande (500g)
- burro
3 cucchiaio (42g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/2 tazza (120g)
- arachidi tostate
56 cucchiaino (170g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- fagioli bianchi in scatola
1 1/2 lattina/e (659g)
- tofu compatto
2/3 lbs (298g)

Altro

- insalata mista
4 1/3 tazza (130g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
1 3/4 lbs (845g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- salsa alfredo
3/4 tazza (180g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)
- cracker
36 cracker (126g)
- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (696g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
18 1/2 tazza(e) (4385mL)
- polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Snack

- barretta di granola grande
2 barretta (74g)

Prodotti a base di noci e semi

- fiocchi di cocco
2 1/4 cucchiaio (12g)
- burro di mandorle
2 1/4 cucchiaio (36g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
5 cucchiaino (26mL)
- olio
1 1/4 oz (37mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
- sale
1/2 oz (13g)
- pepe nero
5 g (5g)
- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- paprika
1 1/2 cucchiaio (10g)
- Timo fresco
1/4 cucchiaio (1g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)
- aceto di mele
1 1/2 cucchiaio (1mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

- cetriolo**
1 tazza, fette (104g)
- spinaci freschi**
4 tazza(e) (120g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
2/3 lbs (315g)
- ketchup**
1/3 tazza (94g)
- cipolla**
3 medio (dia. 6,4 cm) (331g)
- prezzemolo fresco**
4 1/2 rametti (5g)
- aglio**
1 1/2 spicchio (5g)

Frutta e succhi di frutta

- nectarine**
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
 - arancia**
5 arancia (770g)
 - banana**
6 3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (797g)
 - avocado**
5 3/4 avocado (1164g)
 - limone**
1 1/2 piccolo (87g)
 - mele**
2 1/4 media (Ø 7,5 cm) (410g)
 - succo di lime**
3 fl oz (89mL)
 - uva**
6 1/2 tazza (598g)
-

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
2 lattina (344g)
- salmone**
3/4 lbs (340g)
- tilapia cruda**
10 oz (280g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
1/4 lbs (128g)
- riso integrale**
6 cucchiaio (71g)
- farina 00**
1/4 tazza(e) (26g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.)
(450g)

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.

Cracker

12 cracker(i) - 203 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cracker
12 cracker (42g)

Per tutti i 3 pasti:

cracker
36 cracker (126g)

1. Buon appetito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana

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

Per tutti i 2 pasti:

banana

4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di uova e avocado

266 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

avocado

1/3 avocado (67g)

insalata mista

2/3 tazza (20g)

uova, sode e raffreddate

2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere

1/4 cucchiaio (2g)

avocado

2/3 avocado (134g)

insalata mista

1 1/3 tazza (40g)

uova, sode e raffreddate

4 grande (200g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
 2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
 3. Servi sopra un letto di verdure.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

3 uovo(i) - 238 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

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.

Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i) - 196 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

burro

1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

burro

1 cucchiaino (14g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Wrap mediterraneo con chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g proteine ● 34g grassi ● 77g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

formaggio feta

4 cucchiaino (38g)

hummus

4 cucchiaino (60g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

tenders vegani stile 'chik'n'

5 oz (142g)

pomodori, tritato

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

cetriolo, tritato

1/2 tazza, fette (52g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio feta

1/2 tazza (75g)

hummus

1/2 tazza (120g)

insalata mista

1 tazza (30g)

tortillas di farina

4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

tenders vegani stile 'chik'n'

10 oz (284g)

pomodori, tritato

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

cetriolo, tritato

1 tazza, fette (104g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:
nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:
nectarine, denocciolato
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:
cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

Per tutti i 2 pasti:
cipolla
4 cucchiaio, tritato (60g)
succo di lime
4 cucchiaio (60mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
2 avocado (402g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

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

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta alfredo con salmone

627 kcal ● 45g proteine ● 27g grassi ● 47g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salmone
6 oz (170g)
spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
salsa alfredo
6 cucchiaio (90g)
pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
3/4 lbs (340g)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
salsa alfredo
3/4 tazza (180g)
pasta secca cruda
1/4 lbs (128g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di pomodoro

2 lattina(e) - 421 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 84g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla
1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaio (19mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/8 avocado (126g)
pomodori, a dadini
5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
banana, congelato
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (30g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

3 contenitore (510g)

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

Ciotola con banana, mela e burro di mandorle

264 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi di cocco

3/4 cucchiaino (4g)

burro di mandorle

3/4 cucchiaino (12g)

banana, affettato

3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (89g)

mele, tritato

3/4 media (Ø 7,5 cm) (137g)

Per tutti i 3 pasti:

fiocchi di cocco

2 1/4 cucchiaino (12g)

burro di mandorle

2 1/4 cucchiaino (36g)

banana, affettato

2 1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (266g)

mele, tritato

2 1/4 media (Ø 7,5 cm) (410g)

1. Metti i pezzi di banana e mela in una ciotola. Mescola insieme.
2. Guarnisci con scaglie di cocco e irrori con burro di mandorle.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uva

189 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

uva
3 1/4 tazza (299g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
6 1/2 tazza (598g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 mazzo (255g)

avocado, tritato

1 1/2 avocado (302g)

limone, spremuto

1 1/2 piccolo (87g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Chik'n tenders croccanti

11 tender/i - 628 kcal ● 45g proteine ● 25g grassi ● 57g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

11 pezzi (281g)

ketchup

2 3/4 cucchiaino (47g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

22 pezzi (561g)

ketchup

1/3 tazza (94g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 2/3 cucchiaino (61g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
13 1/3 cucchiaino (122g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

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

Goulash di fagioli e tofu

656 kcal ● 37g proteine ● 19g grassi ● 65g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
paprika
3/4 cucchiaino (5g)
Timo fresco
3 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/3 lbs (149g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
paprika
1 1/2 cucchiaino (10g)
Timo fresco
1/4 cucchiaino (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (659g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
2/3 lbs (298g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Riso integrale al burro

375 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 52g carboidrati ● 3g fibre



burro
1 cucchiaino (16g)
riso integrale
6 cucchiaino (71g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, 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.

Tilapia impanata e saltata in padella

10 oz - 501 kcal ● 59g proteine ● 20g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

farina 00

1/4 tazza(e) (26g)

tilapia cruda

10 oz (280g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

burro, sciolto

2 1/2 cucchiaino (12g)

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. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
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. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

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



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-