

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

Giorno 1

3154 kcal ● 270g proteine (34%) ● 83g grassi (24%) ● 257g carboidrati (33%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

440 kcal, 34g proteine, 10g carboidrati netti, 29g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

350 kcal, 22g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1015 kcal, 57g proteine, 139g carboidrati netti, 7g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Pasta di lenticchie

842 kcal

Cena

1080 kcal, 97g proteine, 81g carboidrati netti, 32g grassi



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal



Lenticchie

405 kcal



Fave al burro

220 kcal

Giorno 2

3182 kcal ● 209g proteine (26%) ● 129g grassi (36%) ● 241g carboidrati (30%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

440 kcal, 34g proteine, 10g carboidrati netti, 29g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

350 kcal, 22g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Frullato proteico (latte)

129 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1055 kcal, 36g proteine, 64g carboidrati netti, 65g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Chowder di vongole

2 lattina(e)- 728 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal

Cena

1065 kcal, 56g proteine, 140g carboidrati netti, 20g grassi



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal

Giorno 3

3276 kcal ● 227g proteine (28%) ● 78g grassi (21%) ● 352g carboidrati (43%) ● 64g fibre (8%)

Colazione

480 kcal, 34g proteine, 68g carboidrati netti, 6g grassi



Overnight oats proteici al caffè

337 kcal



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Snack

370 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1090 kcal, 59g proteine, 127g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie

347 kcal



Dal verde

741 kcal

Cena

1065 kcal, 56g proteine, 140g carboidrati netti, 20g grassi



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal

Giorno 4

3298 kcal ● 239g proteine (29%) ● 178g grassi (49%) ● 149g carboidrati (18%) ● 34g fibre (4%)

Colazione

480 kcal, 34g proteine, 68g carboidrati netti, 6g grassi



Overnight oats proteici al caffè

337 kcal



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Snack

370 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1090 kcal, 47g proteine, 43g carboidrati netti, 76g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i)- 813 kcal

Cena

1085 kcal, 80g proteine, 22g carboidrati netti, 71g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Piselli mangiatutto

82 kcal



Tilapia con gremolata di mandorle

2 filetto(i) di tilapia- 931 kcal

Giorno 5

3276 kcal ● 212g proteine (26%) ● 180g grassi (49%) ● 149g carboidrati (18%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

480 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Overnight oats proteici ai frutti di bosco con latte

368 kcal

Snack

370 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1090 kcal, 47g proteine, 43g carboidrati netti, 76g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i)- 813 kcal

Cena

1060 kcal, 46g proteine, 50g carboidrati netti, 63g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

8 metà zucchini- 768 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal

Giorno 6

3262 kcal ● 245g proteine (30%) ● 173g grassi (48%) ● 142g carboidrati (17%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Overnight oats proteici ai frutti di bosco con latte

368 kcal

Snack

390 kcal, 11g proteine, 53g carboidrati netti, 14g grassi



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal

Pranzo

1025 kcal, 45g proteine, 20g carboidrati netti, 82g grassi



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal



Tofu alla Buffalo

886 kcal

Cena

1095 kcal, 88g proteine, 26g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata greca di cetriolo e feta

182 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

3262 kcal ● 245g proteine (30%) ● 173g grassi (48%) ● 142g carboidrati (17%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Overnight oats proteici ai frutti di bosco con latte

368 kcal

Snack

390 kcal, 11g proteine, 53g carboidrati netti, 14g grassi



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal

Pranzo

1025 kcal, 45g proteine, 20g carboidrati netti, 82g grassi



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal



Tofu alla Buffalo

886 kcal

Cena

1095 kcal, 88g proteine, 26g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata greca di cetriolo e feta

182 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
10 1/2 tazza(e) (2520mL)
- uova
19 1/2 medio (863g)
- burro
1/3 stecca (37g)
- formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)
- formaggio di capra
4 oz (113g)
- formaggio feta
6 cucchiaio, sbriciolata (56g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (44mL)
- olio d'oliva
1/3 lbs (169mL)
- maionese
6 cucchiaio (90mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaio (14mL)
- condimento ranch
10 cucchiaio (150mL)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
4 1/2 grande (730g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (176g)
- fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
- carote
8 medio (488g)
- cavolfiore
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 mazzo (510g)
- spinaci freschi
2/3 tazza(e) (20g)
- coriandolo fresco
2/3 mazzo (21g)
- aglio
3 1/3 spicchio(i) (10g)
- zenzero fresco
2 cucchiaino (4g)
- pomodori
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (138g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
3 g (3g)
- sale
1 1/2 oz (39g)
- curcuma, macinata
1/4 cucchiaio (2g)
- curry in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
- paprika
2 1/2 g (3g)
- senape gialla
1/4 cucchiaio o 1 bustina (4g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaio (3g)
- cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
- aceto di vino rosso
3 cucchiaio (45mL)
- aneto fresco
1 1/2 cucchiaio, tritato (2g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 1/2 lbs (639g)
- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (208g)
- lenticchie rosse crude
2/3 tazza (128g)
- tofu compatto
35 oz (992g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
6 oz (174g)
- latte di cocco in lattina
1/2 tazza (106mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
5/6 vasetto (680 g) (540g)
- clam chowder in scatola
2 lattina (525 g) (1038g)
- salsa barbecue
1 1/2 tazza (429g)

- cetriolo**
1 3/4 cetriolo (21 cm) (527g)
- cipolla rossa**
1/4 piccolo (18g)
- piselli sugar snap surgelati**
1 1/3 tazza (192g)
- prezzemolo fresco**
4 cucchiaio, tritata (15g)
- zucchine**
4 grande (1292g)
- broccoli surgelati**
4 tazza (364g)

Bevande

- polvere proteica**
20 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (636g)
- acqua**
22 tazza(e) (5174mL)
- caffè, filtrato**
6 cucchiaio (89g)
- polvere proteica, vaniglia**
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
5 cucchiaino (25mL)
- succo di frutta**
32 fl oz (960mL)
- succo di lime**
1 1/4 fl oz (39mL)
- avocado**
2 1/2 avocado (528g)

- brodo vegetale**
1 2/3 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot**
13 1/4 cucchiaio (199mL)

Altro

- Pasta di lenticchie**
6 2/3 oz (189g)
- lievito nutrizionale**
1 1/2 tazza (90g)
- frutti di bosco misti surgelati**
1 1/2 tazza (204g)

Dolci

- sciropo d'acero**
4 cucchiaino (20mL)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
5 3/4 oz (162g)

Prodotti da forno

- pane**
6 fetta (192g)
 - bagel**
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (3mL)
uova
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (7mL)
uova
5 1/3 grande (267g)

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.

Frittata vegetale in vasetto

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Overnight oats proteici al caffè

337 kcal ● 32g proteine ● 5g grassi ● 36g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza (81g)
caffè, filtrato
6 cucchiaino (89g)

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.

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
20 fl oz (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Overnight oats proteici ai frutti di bosco con latte

368 kcal ● 35g proteine ● 8g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
frutti di bosco misti surgelati
1/2 tazza (68g)
fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)
frutti di bosco misti surgelati
1 1/2 tazza (204g)
fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza(e) (81g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
 2. Lasciar riposare in frigorifero durante la notte o per almeno 4 ore.
Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta di lenticchie

842 kcal ● 54g proteine ● 7g grassi ● 102g carboidrati ● 40g fibre



salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (280g)
Pasta di lenticchie
6 2/3 oz (189g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chowder di vongole

2 lattina(e) - 728 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni
clam chowder in scatola
2 lattina (525 g) (1038g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/4 confezione (280 g) (71g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lenticchie

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



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

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.

Dal verde

741 kcal ● 35g proteine ● 25g grassi ● 76g carboidrati ● 17g fibre



lenticchie rosse crude
2/3 tazza (128g)
latte di cocco in lattina
1/2 tazza (107mL)
spinaci freschi
2/3 tazza(e) (20g)
brodo vegetale
1 2/3 tazza(e) (mL)
curcuma, macinata
1/4 cucchiaino (2g)
curry in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
coriandolo fresco
2/3 mazzo (21g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)
zenzero fresco, tritato finemente
2 cucchiaino (4g)

1. Porta il brodo vegetale a ebollizione in una casseruola. Aggiungi le lenticchie, l'aglio, lo zenzero, la curcuma e il curry in polvere. Cuoci a fuoco lento senza coprire per 15 minuti.
2. Nel frattempo, frulla il coriandolo e il latte di cocco in un frullatore fino a ottenere una crema liscia.
3. Unisci il composto di coriandolo e il spinaci alle lenticchie cotte. Mescola bene e aggiusta di sale e pepe a piacere. Se il composto è troppo denso, aggiungi un goccio d'acqua. Cuoci a fuoco basso per 2-3 minuti fino a quando gli spinaci non appassiscono e tutto è ben caldo. Buon appetito!

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i) - 813 kcal ● 38g proteine ● 53g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 1/2 medio (198g)
maionese
3 cucchiaio (45mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
pane
3 fetta (96g)
paprika
1 1/2 pizzico (1g)
senape gialla
3 pizzico o 1 bustina (2g)
cipolla, tritato
3/8 piccolo (26g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
9 medio (396g)
maionese
6 cucchiaio (90mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
pane
6 fetta (192g)
paprika
3 pizzico (2g)
senape gialla
1/4 cucchiaio o 1 bustina (4g)
cipolla, tritato
3/4 piccolo (53g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Tofu alla Buffalo

886 kcal ● 40g proteine ● 73g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
6 1/2 cucchiaino (99mL)
condimento ranch
5 cucchiaino (75mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
13 cucchiaino (198mL)
condimento ranch
10 cucchiaino (150mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (38mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
35 oz (992g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Frullato proteico (latte)

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



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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

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.

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 2 pasti:

carote
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 3 pasti:

sale
1 cucchiaio (18g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 mazzo (510g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

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 3 pasti:

formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i) - 391 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
burro
1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)
burro
2 cucchiaio (28g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tilapia al grill

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



Dà 10 2/3 oz porzioni

succo di limone

2 cucchiaino (10mL)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

tilapia cruda

2/3 lbs (299g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

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

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



acqua

2 1/3 tazza(e) (553mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

9 1/3 cucchiaio (112g)

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.

Fave al burro

220 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



sale

2 pizzico (2g)

fagioli lima, surgelati

1/2 confezione (280 g) (142g)

burro

2 cucchiaino (9g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
 2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
 3. Servire.
-

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.
-

Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

3/4 tazza (215g)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

lievito nutrizionale

3/4 tazza (45g)

cavolfiore

3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

1 1/2 tazza (429g)

sale

1/2 cucchiaino (9g)

lievito nutrizionale

1 1/2 tazza (90g)

cavolfiore

6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
 2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
 3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
 4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
 5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
 6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



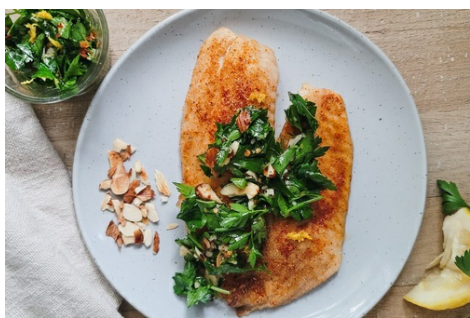
piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tilapia con gremolata di mandorle

2 filetto(i) di tilapia - 931 kcal ● 73g proteine ● 67g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 filetto(i) di tilapia porzioni

tilapia cruda
3/4 lbs (340g)
mandorle
2 cucchiaio, a fettine (14g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
paprika
4 pizzico (1g)
prezzemolo fresco
4 cucchiaio, tritata (15g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. In una piccola ciotola prepara la gremolata mescolando circa 3/4 dell'olio d'oliva (tenendo il resto da parte), prezzemolo, succo di limone, aglio tritato e un pizzico di sale e pepe. Metti da parte.
3. Asciuga i filetti di tilapia e ungili con il restante olio d'oliva. Condisci la tilapia con polvere d'aglio, polvere di cipolla e paprika. Arrostisci su una teglia fino a quando il pesce è cotto, circa 12-15 minuti.
4. Nel frattempo, in una padella asciutta a fuoco medio, tosta le mandorle fino a doratura, circa 3 minuti. Quando sono pronte, trasferiscile su un tagliere e tritale. Aggiungile alla gremolata e mescola.
5. Impiatta il pesce e versa la gremolata sopra. Servi.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

8 metà zucchini - 768 kcal ● 42g proteine ● 40g grassi ● 42g carboidrati ● 18g fibre



Dà 8 metà zucchini porzioni

salsa per pasta
1 tazza (260g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
zucchine
4 grande (1292g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata greca di cetriolo e feta

182 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

formaggio feta
3 cucchiaio, sbriciolata (28g)
aceto di vino rosso
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
aneto fresco
3/4 cucchiaio, tritato (1g)
cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio feta
6 cucchiaio, sbriciolata (56g)
aceto di vino rosso
3 cucchiaio (45mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
aneto fresco
1 1/2 cucchiaio, tritato (2g)
cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Tagliare il cetriolo della dimensione desiderata.
2. In una ciotola piccola, sbattere insieme olio, aceto, sale e pepe.
3. Irrorare sui cetrioli.
4. Spolverare con aneto e feta.
5. Servire.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperone
4 grande (656g)
cipolla
1 piccolo (70g)
tonno in scatola, scolato
4 lattina (688g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

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.
-