

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

Giorno 1

3045 kcal ● 249g proteine (33%) ● 82g grassi (24%) ● 290g carboidrati (38%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

465 kcal, 38g proteine, 16g carboidrati netti, 27g grassi



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galletta(e)- 120 kcal

Snack

195 kcal, 5g proteine, 34g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

1005 kcal, 58g proteine, 112g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Panino con polpette vegane
2 panino/i- 936 kcal

Cena

835 kcal, 27g proteine, 124g carboidrati netti, 21g grassi



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Pasta con spinaci e hummus
473 kcal



Panino da tavola
3 panino(i)- 231 kcal

Giorno 2

2948 kcal ● 254g proteine (35%) ● 94g grassi (29%) ● 222g carboidrati (30%) ● 49g fibre (7%)

Colazione

465 kcal, 38g proteine, 16g carboidrati netti, 27g grassi



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Snack

195 kcal, 5g proteine, 34g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

905 kcal, 63g proteine, 43g carboidrati netti, 41g grassi



Saltato di carote e carne macinata
830 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

835 kcal, 27g proteine, 124g carboidrati netti, 21g grassi



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Pasta con spinaci e hummus
473 kcal



Panino da tavola
3 panino(i)- 231 kcal

Giorno 3

3028 kcal ● 261g proteine (34%) ● 139g grassi (41%) ● 121g carboidrati (16%) ● 64g fibre (8%)

Colazione

465 kcal, 38g proteine, 16g carboidrati netti, 27g grassi



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Snack

325 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 12g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

905 kcal, 63g proteine, 43g carboidrati netti, 41g grassi



Saltato di carote e carne macinata
830 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

785 kcal, 25g proteine, 22g carboidrati netti, 56g grassi



Zoodles con salsa di avocado
471 kcal



Semi di girasole
316 kcal

Giorno 4

3022 kcal ● 225g proteine (30%) ● 144g grassi (43%) ● 153g carboidrati (20%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

415 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



Yogurt di mandorle potenziato
1 contenitore(i)- 242 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

325 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 12g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

950 kcal, 48g proteine, 73g carboidrati netti, 47g grassi



Panino al tofu semplice
2 panino/i- 884 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

785 kcal, 25g proteine, 22g carboidrati netti, 56g grassi



Zoodles con salsa di avocado
471 kcal



Semi di girasole
316 kcal

Giorno 5

3030 kcal ● 226g proteine (30%) ● 100g grassi (30%) ● 265g carboidrati (35%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

415 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



Yogurt di mandorle potenziato
1 contenitore(i)- 242 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

325 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 12g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

950 kcal, 48g proteine, 73g carboidrati netti, 47g grassi



Panino al tofu semplice
2 panino/i- 884 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

795 kcal, 26g proteine, 134g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta con salsa pronta
680 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Giorno 6

3037 kcal ● 241g proteine (32%) ● 110g grassi (33%) ● 199g carboidrati (26%) ● 70g fibre (9%)

Colazione

390 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Snack

360 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

820 kcal, 46g proteine, 68g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal



Quinoa
1 1/2 tazza di quinoa cotta- 313 kcal

Cena

920 kcal, 48g proteine, 67g carboidrati netti, 43g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Lenticchie
347 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
232 kcal

Giorno 7

3037 kcal ● 241g proteine (32%) ● 110g grassi (33%) ● 199g carboidrati (26%) ● 70g fibre (9%)

Colazione

390 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Snack

360 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

820 kcal, 46g proteine, 68g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal



Quinoa
1 1/2 tazza di quinoa cotta- 313 kcal

Cena

920 kcal, 48g proteine, 67g carboidrati netti, 43g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Lenticchie
347 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
232 kcal

Altro

- insalata mista
3 confezione (155 g) (496g)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- lievito nutrizionale
1/4 oz (6g)
- polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)
- cubetti di ghiaccio
3/4 tazza(e) (105g)
- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- latte di soia, non zuccherato
6 tazza(e) (mL)
- formaggio vegano, a fette
4 fetta(e) (80g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
4 contenitore (600g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
12 3/4 cucchiaino (191mL)
- olio
1/4 lbs (128mL)
- maionese vegana
2 cucchiaino (30g)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (354g)

Prodotti da forno

- pane naan
1 pezzo/i (90g)
- Panino
6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)
- pane
2/3 lbs (320g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/4 lbs (95g)
- burro di arachidi
1/4 lbs (128g)
- briciole di burger vegetariano
1 1/4 lbs (567g)
- salsa di soia (tamari)
1/4 lbs (85mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
1 1/3 tazza(e) (40g)
- cipolla
2 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (297g)
- pomodori
9 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1093g)
- aglio
4 2/3 spicchio(i) (14g)
- carote
6 2/3 grande (480g)
- coriandolo fresco
5 cucchiaino, tritato (15g)
- zucchine
2 grande (646g)
- cavolini di Bruxelles
1 lbs (454g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1/2 tazza (115mL)
- succo di lime
5 cucchiaino (25mL)
- avocado
2 1/2 avocado (503g)
- lamponi
18 1/2 oz (522g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
2/3 lbs (304g)
- quinoa, cruda
1 tazza (170g)

Bevande

- polvere proteica
2 1/2 lbs (1097g)
- acqua
2 3/4 gallone (10406mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1/2 gallone (1980mL)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 1/2 torte (14g)
- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
5 bustina (215g)

- tofu compatto**
2 1/2 lbs (1126g)
- arachidi tostate**
6 cucchiaino (55g)
- lenticchie crude**
1 tazza (192g)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato**
1/4 cucchiaino (2g)
- basilico fresco**
2 tazza di foglie intere (48g)
- sale**
1/4 cucchiaino (5g)
- pepe nero**
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole**
1/4 lbs (99g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla

346 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/4 tazza(e) (35g)
latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
burro di arachidi
1 cucchiaino (5g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

cubetti di ghiaccio
3/4 tazza(e) (105g)
latte di mandorla non zuccherato
6 tazza (1440mL)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servire freddo.

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1/2 torte (5g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 1/2 torte (14g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt di mandorle potenziato

1 contenitore(i) - 242 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nibs di cacao
1 cucchiaino (3g)
lamponi
8 lamponi (15g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)
yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
lamponi
16 lamponi (30g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)
yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Mescola lo yogurt di mandorle e la polvere proteica fino ad ottenere un composto omogeneo. Guarnisci con lamponi schiacciati e noccioli di cacao (opzionale). Servi.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

2 tazza(s) - 144 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2 tazza (246g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
4 tazza (492g)

1. Lava i lamponi e servi.

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Panino con polpette vegane

2 panino/i - 936 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 16g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Saltato di carote e carne macinata

830 kcal ● 62g proteine ● 37g grassi ● 38g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

carote
3 1/3 grande (240g)
briciole di burger vegetariano
10 oz (283g)
salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaio (37mL)
acqua
5 cucchiaino (25mL)
peperoncino rosso tritato
3 1/3 pizzico (1g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (12mL)
olio
5 cucchiaino (25mL)
cipolla, tritato
5/6 grande (125g)
coriandolo fresco, tritato
2 1/2 cucchiaio, tritato (7g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
6 2/3 grande (480g)
briciole di burger vegetariano
1 1/4 lbs (567g)
salsa di soia (tamari)
5 cucchiaio (75mL)
acqua
1/4 tazza (50mL)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (2g)
succo di lime
5 cucchiaino (25mL)
olio
1/4 tazza (50mL)
cipolla, tritato
1 2/3 grande (250g)
coriandolo fresco, tritato
5 cucchiaio, tritato (15g)
aglio, tritato finemente
3 1/3 spicchio(i) (10g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino al tofu semplice

2 panino/i - 884 kcal ● 47g proteine ● 42g grassi ● 68g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta(e) (128g)
insalata mista
2 oz (57g)
pomodori
4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)
maionese vegana
1 cucchiaio (15g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, sciacquato e asciugato tamponando
4 fetta(e) (336g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta(e) (256g)
insalata mista
4 oz (113g)
pomodori
8 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (160g)
formaggio vegano, a fette
4 fetta(e) (80g)
maionese vegana
2 cucchiaio (30g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto, sciacquato e asciugato tamponando
8 fetta(e) (672g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci entrambi i lati fino a doratura.
2. Condimenta il tofu con le spezie che preferisci.
3. Assembla il panino usando il pane, la maionese vegana, il tofu e le verdure. Sentiti libero di aggiungere qualsiasi verdura o condimento a basso contenuto calorico.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
burro di arachidi
4 cucchiaino (65g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Riprendere con la salsa extra sopra e servire.

Quinoa

1 1/2 tazza di quinoa cotta - 313 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 49g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
quinoa, cruda
1/2 tazza (85g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
quinoa, cruda
1 tazza (170g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione della quinoa se differiscono da quelle indicate di seguito)
2. Sciacqua la quinoa in un colino a maglie fini.
3. Metti quinoa e acqua in una pentola e porta a ebollizione a fuoco alto.
4. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire per 10-20 minuti o finché la quinoa è morbida.
5. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per circa 5 minuti, poi sgrana con una forchetta.
6. Sentiti libero di insaporire la quinoa con erbe o spezie che si abbinino al piatto principale.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e) - 241 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)

Per tutti i 3 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza (540mL)
fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)

1. Metti i fiocchi d'avena in una ciotola e versa il latte sopra.
2. Scalda al microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con spinaci e hummus

473 kcal ● 15g proteine ● 15g grassi ● 62g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

hummus

1 2/3 oz (47g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

spinaci freschi

2/3 tazza(e) (20g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

pasta secca cruda

2 2/3 oz (76g)

cipolla, tagliato a dadini

1/3 piccolo (23g)

pomodori, tritato

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

aglio, tagliato a dadini

2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus

1/4 lbs (95g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

spinaci freschi

1 1/3 tazza(e) (40g)

succo di limone

2 cucchiaino (10mL)

pasta secca cruda

1/3 lbs (152g)

cipolla, tagliato a dadini

2/3 piccolo (47g)

pomodori, tritato

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio e cuoci le cipolle per circa 5 minuti.
3. Aggiungi aglio, spinaci, succo di limone e pomodori e mescola, cuocendo per circa 3 minuti.
4. Unisci l'hummus e mescola bene. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario.
5. Incorpora la pasta e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Panino da tavola

3 panino(i) - 231 kcal ● 8g proteine ● 4g grassi ● 40g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino

3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)

1. Buon appetito.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zoodles con salsa di avocado

471 kcal ● 10g proteine ● 31g grassi ● 18g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
succo di limone
3 cucchiaino (45mL)
basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
zucchine
1 grande (323g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 avocado (201g)
pomodori, tagliato a metà
10 pomodorini (170g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
succo di limone
6 cucchiaino (90mL)
basilico fresco
2 tazza di foglie intere (48g)
zucchine
2 grande (646g)
avocado, pelato e privato dei semi
2 avocado (402g)
pomodori, tagliato a metà
20 pomodorini (340g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta con salsa pronta

680 kcal ● 23g proteine ● 5g grassi ● 126g carboidrati ● 10g fibre



pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

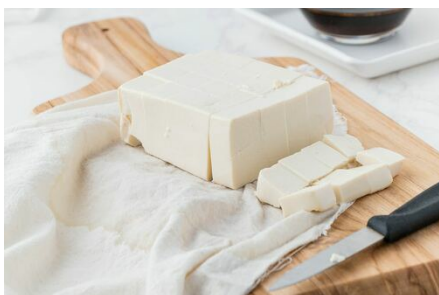
1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, unguilo 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.

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, sciacquate
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquate
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.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

232 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
1/2 lbs (227g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
16 oz (454g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

5 misurino - 545 kcal ● 121g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)
acqua
5 tazza(e) (1185mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)
acqua
35 tazza(e) (8295mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.