

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

Giorno 1

929 kcal ● 100g proteine (43%) ● 27g grassi (26%) ● 54g carboidrati (23%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

130 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 7g grassi



Anguria

4 oz- 41 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Cena

170 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



Lo Mein con tofu

169 kcal

Pranzo

355 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga- 329 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1036 kcal ● 107g proteine (41%) ● 35g grassi (31%) ● 57g carboidrati (22%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

130 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 7g grassi



Anguria

4 oz- 41 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



Tofu e verdure arrosto

352 kcal

Pranzo

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal



Chik'n tenders croccanti

4 tender/i- 229 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1045 kcal ● 112g proteine (43%) ● 37g grassi (32%) ● 56g carboidrati (22%) ● 10g fibre (4%)

Colazione

130 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 7g grassi



Anguria
4 oz- 41 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal

Pranzo

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



Chik'n tenders croccanti
4 tender/i- 229 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

984 kcal ● 107g proteine (43%) ● 31g grassi (28%) ● 47g carboidrati (19%) ● 23g fibre (9%)

Colazione

145 kcal, 7g proteine, 15g carboidrati netti, 5g grassi



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Cena

260 kcal, 25g proteine, 9g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Sbriciolato vegano
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal

Pranzo

305 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh base
2 oz- 148 kcal



Peperoni e cipolle saltati
63 kcal



Patatine fritte al forno
97 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1014 kcal ● 92g proteine (36%) ● 36g grassi (32%) ● 53g carboidrati (21%) ● 27g fibre (11%)

Colazione

145 kcal, 7g proteine, 15g carboidrati netti, 5g grassi



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Cena

330 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Insalata di ceci al limone

162 kcal

Pranzo

265 kcal, 12g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di edamame e ceci

267 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1002 kcal ● 91g proteine (36%) ● 35g grassi (32%) ● 53g carboidrati (21%) ● 27g fibre (11%)

Colazione

135 kcal, 7g proteine, 15g carboidrati netti, 4g grassi



Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni- 97 kcal



Salsicce vegane per la colazione

1 salsicce- 38 kcal

Cena

330 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Insalata di ceci al limone

162 kcal

Pranzo

265 kcal, 12g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di edamame e ceci

267 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

969 kcal ● 97g proteine (40%) ● 33g grassi (31%) ● 53g carboidrati (22%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

135 kcal, 7g proteine, 15g carboidrati netti, 4g grassi



Bubble & squeak inglese vegano
1 medaglioni- 97 kcal



Salsicce vegane per la colazione
1 salsicce- 38 kcal

Cena

315 kcal, 18g proteine, 21g carboidrati netti, 16g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Pranzo

245 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal



Pomodori al forno
2 pomodoro(i)- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu extra sodo
9 1/2 oz (273g)
- salsa di soia (tamari)
3/8 cucchiaino (2mL)
- tempeh
6 oz (170g)
- briciole di burger vegetariano
1 1/4 tazza (125g)
- hummus
6 1/2 cucchiaino (98g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (470g)

Bevande

- acqua
17 2/3 tazza(e) (4193mL)
- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
5 cucchiaino (26mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (53mL)
- olio
1 1/2 oz (42mL)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
2 oz (57g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
- lattuga romana (romaine)
4 foglia interna (24g)
- peperone
1 1/4 grande (206g)
- ketchup
2 cucchiaino (34g)
- cavolini di Bruxelles
1/4 lbs (126g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (81g)
- broccoli
13 1/4 cucchiaino, tritata (76g)
- carote
2 medio (116g)

Frutta e succhi di frutta

- anguria
12 oz (340g)
- fragole
2 tazza, intera (288g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- avocado
1/4 avocado (50g)
- mirtilli rossi essiccati
2 1/2 cucchiaino (8g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)
- mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
- cavolfiore surgelato
3/4 tazza (85g)
- salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
- insalata mista
5 tazza (150g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (2g)
- Salsicce da colazione vegane
2 salsicce (45g)
- hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- cumino macinato
2 pizzico (1g)
- dijon
1 cucchiaino (5g)
- aceto
3/8 cucchiaino (2mL)

- pomodori**
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (257g)
- patate**
3/4 lbs (322g)
- pomodori secchi**
2 pezzo/i (20g)
- fagioli di edamame, surgelati**
5 cucchiaio (47g)

Prodotti da forno

- pane**
2 fetta (64g)

Zuppe, salse e sughi

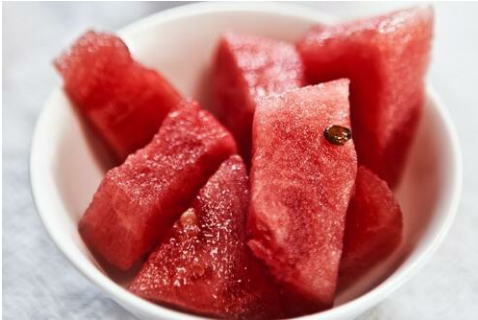
- ramen dal sapore orientale**
1/8 confezione con bustina aromatizzante (11g)
 - salsa barbecue**
2 cucchiaio (34g)
 - salsa piccante**
2 cucchiaino (10mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Anguria

4 oz - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

anguria
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni - 97 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
patate, pelato e tagliato a pezzi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1/2 tazza, grattugiata (25g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
patate, pelato e tagliato a pezzi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1 tazza, grattugiata (50g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con salsa piccante.

Salsicce vegane per la colazione

1 salsicce - 38 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane

1 salsicce (23g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsicce da colazione vegane

2 salsicce (45g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga - 329 kcal ● 26g proteine ● 9g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 involtino(i) di lattuga porzioni

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

salsa barbecue

2 cucchiaino (34g)

lattuga romana (romaine)

4 foglia interna (24g)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

peperone, privato dei semi e affettato

1/2 piccolo (37g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

tempeh

2 oz (57g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Peperoni e cipolle saltati

63 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



olio

1/4 cucchiaino (4mL)

cipolla, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

peperone, tagliato a strisce

1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di edamame e ceci

267 kcal ● 12g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
1 cucchiaino (4g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aceto
1/6 cucchiaino (1mL)
miscela di erbe italiane
1 pizzico (1g)
fagioli di edamame, surgelati
2 1/2 cucchiaino (23g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (179g)
peperone, a dadini
1/6 medio (24g)
carote, a dadini
1/6 medio (12g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
2 1/2 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)
aceto
3/8 cucchiaino (2mL)
miscela di erbe italiane
1/3 cucchiaino (1g)
fagioli di edamame, surgelati
5 cucchiaino (47g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
5/6 lattina/e (358g)
peperone, a dadini
3/8 medio (48g)
carote, a dadini
3/8 medio (24g)

1. Cuocere l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Eliminare eventuali baccelli.
 2. In una ciotola capiente, unire i ceci sciacquati, i semi di edamame, il peperone, le carote e i mirtilli rossi. Mettere da parte.
 3. In una ciotolina, mescolare olio d'oliva, aceto e condimento fino a ottenere un composto omogeneo.
 4. Versare il condimento sulla miscela di ceci e mescolare.
 5. Da gustare fredda.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 polpetta porzioni

hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lo Mein con tofu

169 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



tofu extra sodo

2 oz (57g)

salsa di soia (tamari)

3/8 cucchiaino (2mL)

acqua

1/6 tazza(e) (44mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

verdure miste surgelate

2 oz (57g)

ramen dal sapore orientale

1/8 confezione con bustina aromatizzante (11g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tofu e verdure arrosto

352 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 9g fibre



sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
tofu extra sodo
2/3 blocco (216g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
2 2/3 oz (76g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
peperone, affettato
1/3 medio (40g)
broccoli, tagliato a piacere
1/3 tazza, tritata (30g)
carote, tagliato a piacere
1 medio (61g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
 3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
 4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
 5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
 6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
 7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
 8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
 9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

3/4 tazza (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

cipolla, affettato sottilmente

1/2 piccolo (35g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano

1 1/4 tazza (125g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci al limone

162 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/8 cucchiaino (0mL)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
dijon
4 pizzico (3g)
hummus
3/4 cucchiaino (11g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori secchi, tagliato a fette sottili
1 pezzo/i (10g)
avocado, tritato
1/8 avocado (25g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/8 lattina/e (56g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/8 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
dijon
1 cucchiaino (5g)
hummus
1 1/2 cucchiaino (23g)
insalata mista
2 tazza (60g)
pomodori secchi, tagliato a fette sottili
2 pezzo/i (20g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Metti i ceci su una teglia e mescolali con l'olio, il cumino e un po' di sale fino a ricoprirli uniformemente. Cuoci per 10-15 minuti finché non diventano dorati.
3. Nel frattempo, in una piccola ciotola, mescola hummus, senape, succo di limone e un po' di sale e pepe per preparare il condimento. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire la consistenza.
4. Servi le foglie con pomodori secchi, avocado, ceci e il condimento.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
patate, tagliato a spicchi
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 salsiccia (50g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



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

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

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.
-