

Dieta - Menu dieta vegetariana da 1700 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

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

Giorno 1 1725 kcal ● 111g proteine (26%) ● 84g grassi (44%) ● 101g carboidrati (23%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

280 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



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



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

275 kcal, 9g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

500 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Panino con insalata di uova
1/2 panino(i)- 271 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
480 kcal

Giorno 2

1725 kcal ● 111g proteine (26%) ● 84g grassi (44%) ● 101g carboidrati (23%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

280 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



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



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

275 kcal, 9g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

500 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Panino con insalata di uova
1/2 panino(i)- 271 kcal

Cena

505 kcal, 33g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
480 kcal

Giorno 3

1670 kcal ● 127g proteine (30%) ● 74g grassi (40%) ● 91g carboidrati (22%) ● 35g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
320 kcal

Snack

210 kcal, 11g proteine, 14g carboidrati netti, 10g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Strisce di peperone e hummus
85 kcal



Uva
44 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

490 kcal, 24g proteine, 42g carboidrati netti, 23g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata greca di cetriolo e feta
182 kcal



Panino con polpette vegane
1/2 panino/i- 234 kcal

Cena

485 kcal, 40g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Patatine fritte al forno
193 kcal

Giorno 4

1741 kcal ● 128g proteine (29%) ● 71g grassi (37%) ● 112g carboidrati (26%) ● 35g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
320 kcal

Pranzo

560 kcal, 26g proteine, 63g carboidrati netti, 20g grassi



Tortellini al formaggio
300 kcal



Latte
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal

Snack

210 kcal, 11g proteine, 14g carboidrati netti, 10g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Strisce di peperone e hummus
85 kcal



Uva
44 kcal

Cena

485 kcal, 40g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Patatine fritte al forno
193 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1676 kcal ● 110g proteine (26%) ● 73g grassi (39%) ● 110g carboidrati (26%) ● 36g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
320 kcal

Pranzo

540 kcal, 27g proteine, 56g carboidrati netti, 14g grassi



Wrap marocchino con ceci
1 wrap(i)- 469 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

195 kcal, 6g proteine, 28g carboidrati netti, 5g grassi



Cereali per la colazione
193 kcal

Cena

460 kcal, 25g proteine, 22g carboidrati netti, 28g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1695 kcal ● 117g proteine (28%) ● 48g grassi (25%) ● 164g carboidrati (39%) ● 36g fibre (8%)

Colazione

275 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 13g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

195 kcal, 6g proteine, 28g carboidrati netti, 5g grassi



Cereali per la colazione
193 kcal

Pranzo

540 kcal, 27g proteine, 56g carboidrati netti, 14g grassi



Wrap marocchino con ceci
1 wrap(i)- 469 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteine, 52g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1698 kcal ● 107g proteine (25%) ● 64g grassi (34%) ● 145g carboidrati (34%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

275 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 13g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

195 kcal, 6g proteine, 28g carboidrati netti, 5g grassi



Cereali per la colazione
193 kcal

Pranzo

545 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 30g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Ciotola di ceci e zucchine al limone
427 kcal

Cena

525 kcal, 35g proteine, 52g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 lbs (210g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (175g)
- carote
2 medio (122g)
- broccoli
2 tazza, tritata (182g)
- patate
1 1/4 lbs (553g)
- peperone
1 1/3 grande (221g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- prezzemolo fresco
17 rametti (17g)
- pomodori
1/2 pomodoro roma (40g)
- aglio
1 spicchio(i) (3g)
- zucchine
1/2 grande (162g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/2 avocado (503g)
- limone
1 piccolo (58g)
- lamponi
3 1/3 tazza (410g)
- uva
1 1/2 tazza (138g)
- succo di limone
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
16 1/2 medio (732g)
- burro
1/4 stecca (32g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- latte intero
3 3/4 tazza(e) (900mL)
- formaggio feta
3 cucchiaio, sbriciolata (28g)
- yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (186g)

Prodotti da forno

- pane
6 fetta (192g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
11 tazza(e) (2647mL)

Snack

- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 1/4 cucchiaino (5g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
- lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
- polpette vegane surgelate
2 polpetta(e) (60g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/3 tazza (81g)
- briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)
- ceci in scatola
2 lattina/e (896g)
- lenticchie crude
2 3/4 cucchiaio (32g)
- tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Zuppe, salse e sughi

Grassi e oli

- maionese
2 cucchiaino (30mL)
- olio
3 oz (87mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 1/4 g (2g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
- paprika
1 pizzico (1g)
- senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
- aceto di vino rosso
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- aneto fresco
3/4 cucchiaino, tritato (1g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- cannella
2 pizzico (1g)
- zenzero in polvere
2 pizzico (1g)
- Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)

- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (145g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati
4 oz (113g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
3 porzione (90g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)
 - noci
2 3/4 cucchiaino, senza guscio (17g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Ciotola con uova sode e avocado

320 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

cipolla
3 cucchiaio, tritato (30g)
peperone
3 cucchiaio, a dadini (28g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
uova
6 grande (300g)
sale
3 pizzico (1g)
avocado, tritato
1 1/2 avocado (302g)

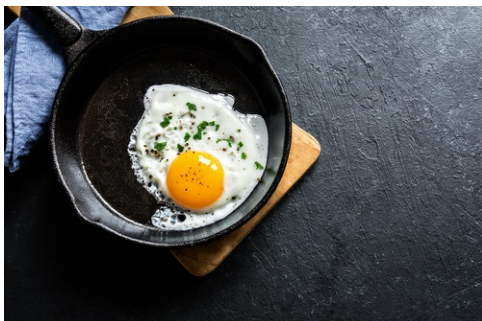
1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

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.

Panino con insalata di uova

1/2 panino(i) - 271 kcal ● 13g proteine ● 18g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 1/2 medio (66g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
pane
1 fetta (32g)
paprika
1/2 pizzico (0g)
senape gialla
1 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Latte

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

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata greca di cetriolo e feta

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



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

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.

Panino con polpette vegane

1/2 panino/i - 234 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino/i porzioni

Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
salsa per pasta
2 cucchiaino (33g)
polpette vegane surgelate
2 polpetta(e) (60g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tortellini al formaggio

300 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 43g carboidrati ● 5g fibre



salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
tortellini al formaggio surgelati
4 oz (113g)

1. Preparare i tortellini secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Wrap marocchino con ceci

1 wrap(i) - 469 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
prezzemolo fresco
5 rametti (5g)
cannella
1 pizzico (0g)
zenzero in polvere
1 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperone, privato dei semi, affettato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, affettato
1/8 piccolo (9g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (186g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
prezzemolo fresco
10 rametti (10g)
cannella
2 pizzico (1g)
zenzero in polvere
2 pizzico (1g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi, affettato
1 piccolo (74g)
cipolla, affettato
1/4 piccolo (18g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Condisci i ceci con olio, distribuiscili sulla teglia e arrostiti per 15 minuti.
3. Aggiungi cipolle affettate e peperone sulla teglia e continua la cottura per altri 15 minuti.
4. Una volta leggermente raffreddati, spolvera con cumino, zenzero, cannella e sale/pepe a piacere.
5. Assembla il wrap spalmando lo yogurt greco sulla tortilla e aggiungendo i ceci, il peperone, la cipolla e il prezzemolo. Servi.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Ciotola di ceci e zucchine al limone

427 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 35g carboidrati ● 14g fibre



succo di limone
2 cucchiaino (30mL)
Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
prezzemolo fresco, tritato
5 rametti (5g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)
zucchine, tagliato a rondelle
1/2 grande (162g)

1. In una padella grande a fuoco medio, friggi le fette di zuccina con metà dell'olio finché sono morbide e dorate. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e aggiungi cipolla, aglio, condimento italiano e basilico e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e cuoci fino a quando sono ben riscaldati, circa 4 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone, metà del prezzemolo e condisci con sale e pepe a piacere. Cuoci finché il succo di limone non si è un po' ridotto.
5. Trasferisci in una ciotola e completa con le zucchine e il resto del prezzemolo fresco. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Strisce di peperone e hummus

85 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 1/2 cucchiaino (41g)
peperone
1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

Uva

44 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uva
3/4 tazza (69g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cereali per la colazione

193 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
cereali per la colazione
1 porzione (30g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)
cereali per la colazione
3 porzione (90g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio

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



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)

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

Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal ● 33g proteine ● 22g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
carote, affettato
1 medio (61g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
patate, tagliato a spicchi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
carote, affettato
2 medio (122g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
patate, tagliato a spicchi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 salsiccia (200g)

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 arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

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

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

sale

1/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

Tofu base

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



Dà 8 oz porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo 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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
prezzemolo fresco, tritato
2 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

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

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-