

Dieta - Menu dieta vegetariana da 2300 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 2286 kcal ● 148g proteine (26%) ● 99g grassi (39%) ● 164g carboidrati (29%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

360 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 17g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Snack

275 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



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



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

Pranzo

725 kcal, 33g proteine, 53g carboidrati netti, 37g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 panino(i)- 547 kcal

Cena

710 kcal, 42g proteine, 46g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

2286 kcal ● 148g proteine (26%) ● 99g grassi (39%) ● 164g carboidrati (29%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

360 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 17g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Snack

275 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



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



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

Pranzo

725 kcal, 33g proteine, 53g carboidrati netti, 37g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1 panino(i)- 547 kcal

Cena

710 kcal, 42g proteine, 46g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2334 kcal ● 173g proteine (30%) ● 91g grassi (35%) ● 171g carboidrati (29%) ● 36g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

310 kcal, 10g proteine, 47g carboidrati netti, 7g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Semplice avena alla cannella con latte
246 kcal

Pranzo

665 kcal, 49g proteine, 57g carboidrati netti, 24g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

760 kcal, 48g proteine, 28g carboidrati netti, 44g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Insalata di seitan
539 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2317 kcal ● 162g proteine (28%) ● 80g grassi (31%) ● 204g carboidrati (35%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

310 kcal, 10g proteine, 47g carboidrati netti, 7g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Semplice avena alla cannella con latte
246 kcal

Pranzo

665 kcal, 49g proteine, 57g carboidrati netti, 24g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

745 kcal, 36g proteine, 61g carboidrati netti, 34g grassi



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
5 metà zucchini- 480 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2252 kcal ● 170g proteine (30%) ● 63g grassi (25%) ● 218g carboidrati (39%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

710 kcal, 34g proteine, 84g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
558 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteine, 66g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata mista semplice
237 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
451 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2221 kcal ● 165g proteine (30%) ● 63g grassi (25%) ● 219g carboidrati (39%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 13g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde

261 kcal

Pranzo

710 kcal, 34g proteine, 84g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne

558 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteine, 66g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata mista semplice

237 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

451 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2328 kcal ● 144g proteine (25%) ● 63g grassi (25%) ● 250g carboidrati (43%) ● 45g fibre (8%)

Colazione

345 kcal, 13g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Snack

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde

261 kcal

Pranzo

785 kcal, 20g proteine, 100g carboidrati netti, 27g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Zuppa di pomodoro

2 lattina(e)- 421 kcal



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal

Cena

720 kcal, 35g proteine, 82g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa di lenticchie

722 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
10 grande (500g)
- formaggio cheddar
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
- formaggio provolone
4 fetta(e) (112g)
- latte intero
4 tazza(e) (991mL)
- formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)
- burro
1 cucchiaio (14g)

Bevande

- acqua
22 1/4 tazza (5338mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Frutta e succhi di frutta

- mirilli rossi essiccati
1/2 tazza (80g)
- pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)
- avocado
3/8 avocado (75g)
- banana
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
- arancia
3 arancia (462g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
13 1/4 cucchiaio, intera (119g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
- avena rapida (quick oats)
2 1/4 tazza (180g)

Altro

Grassi e oli

- condimento per insalata
1 3/4 tazza (428mL)
- olio
1 3/4 oz (53mL)
- olio d'oliva
1 oz (30mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- hummus
4 cucchiaio (60g)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 cucchiaio (4g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- cannella
1 1/2 cucchiaio (12g)
- origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- Basilico essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/2 tazza (95g)
- seitan
3/4 lbs (354g)
- riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

Zuppe, salse e sughi

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)
- salsa pesto
2 cucchiaio (32g)
- salsa per pasta
10 cucchiaio (163g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

Prodotti da forno

- insalata mista**
28 tazza (840g)
- lievito nutrizionale**
1/2 cucchiaino (2g)
- yogurt greco proteico aromatizzato**
2 contenitore (300g)
- Affettati vegetali**
14 fette (146g)
- polpette vegane surgelate**
9 polpetta(e) (270g)
- piselli mangiatutto**
3/8 tazza (32g)
- salsa teriyaki**
1/4 tazza (53mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori**
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (664g)
- pomodori secchi**
2 oz (57g)
- spinaci freschi**
6 2/3 tazza(e) (200g)
- zucchine**
2 1/2 grande (808g)
- verdure miste surgelate**
2/3 confezione (280 g ciascuna) (192g)
- pomodori schiacciati in scatola**
1/3 lattina (135g)
- cipolla**
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
- sedano crudo**
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)
- carote**
2/3 medio (41g)
- aglio**
2/3 spicchio(i) (2g)

- pane**
4 fetta (128g)
- tortillas di farina**
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
- bagel**
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

Dolci

- zucchero**
1/4 tazza (59g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato**
3/4 scatola (225 g) (170g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mini muffin con uova e formaggio

4 mini muffin - 224 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
formaggio cheddar
6 cucchiaio, grattugiato (42g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Semplice avena alla cannella con acqua

217 kcal ● 6g proteine ● 3g grassi ● 37g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)

1/2 tazza (40g)

zucchero

1 cucchiaio (13g)

cannella

1 cucchiaino (3g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)

1 1/2 tazza (120g)

zucchero

3 cucchiaio (39g)

cannella

1 cucchiaio (8g)

acqua

2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
 2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova

6 grande (300g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel medio tostato con burro

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



Per singolo pasto:

bagel

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

burro

1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

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

burro

1 cucchiaino (14g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1 panino(i) - 547 kcal ● 27g proteine ● 28g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane

2 fetta (64g)

salsa pesto

1 cucchiaio (16g)

pomodori secchi

1 oz (28g)

spinaci freschi

1/4 tazza(e) (8g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

formaggio provolone

2 fetta(e) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

4 fetta (128g)

salsa pesto

2 cucchiaio (32g)

pomodori secchi

2 oz (57g)

spinaci freschi

1/2 tazza(e) (15g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

formaggio provolone

4 fetta(e) (112g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali
7 fette (73g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
hummus
2 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
14 fette (146g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
hummus
4 cucchiaino (60g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Pilaf di riso con polpette senza carne

558 kcal ● 31g proteine ● 12g grassi ● 74g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
3/8 scatola (225 g) (85g)
polpette vegane surgelate
4 1/2 polpetta(e) (135g)
pomodori
4 1/2 pomodorini (77g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/6 tazza (16g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
3/4 scatola (225 g) (170g)
polpette vegane surgelate
9 polpetta(e) (270g)
pomodori
9 pomodorini (153g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
3/8 tazza (32g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
 2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
 3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di pomodoro

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



Dà 2 lattina(e) porzioni

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

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 e giorno 4

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semplice avena alla cannella con latte

246 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 35g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

zucchero
3/4 cucchiaino (10g)
cannella
1/4 cucchiaino (2g)
latte intero
1/2 tazza(e) (135mL)
avena rapida (quick oats)
6 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchero
1 1/2 cucchiaino (20g)
cannella
1/2 cucchiaino (4g)
latte intero
1 tazza(e) (270mL)
avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
 2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
banana, congelato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
3 arancia (462g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh 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.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Insalata di seitan

539 kcal ● 40g proteine ● 27g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



olio

1/2 cucchiaino (8mL)

lievito nutrizionale

1/2 cucchiaino (2g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

spinaci freschi

3 tazza(e) (90g)

seitan, sbriciolato o affettato

1/4 lbs (128g)

pomodori, tagliato a metà

9 pomodorini (153g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 2/3 cucchiaino (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini - 480 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 5 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

10 cucchiaio (163g)

formaggio di capra

2 1/2 oz (71g)

zucchine

2 1/2 grande (808g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

10 1/2 tazza (315g)

condimento per insalata

2/3 tazza (158mL)

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

Seitan teriyaki con verdure e riso

451 kcal ● 37g proteine ● 8g grassi ● 52g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa teriyaki
1 3/4 cucchiaino (27mL)
verdure miste surgelate
1/3 confezione (280 g ciascuna)
(96g)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)
seitan, tagliato a strisce
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
salsa teriyaki
1/4 tazza (53mL)
verdure miste surgelate
2/3 confezione (280 g ciascuna)
(192g)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
seitan, tagliato a strisce
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di lenticchie

722 kcal ● 35g proteine ● 20g grassi ● 82g carboidrati ● 19g fibre



origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/3 lattina (135g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)
carote, a dadini
2/3 medio (41g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/6 tazza(e) (5g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna)
(434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-