

Dieta - Menu dieta vegetariana da 2600 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 2590 kcal ● 164g proteine (25%) ● 90g grassi (31%) ● 234g carboidrati (36%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

395 kcal, 14g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Carote e hummus

287 kcal

Snack

300 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

815 kcal, 35g proteine, 78g carboidrati netti, 36g grassi



Panino cheesesteak con hummus

1 panino(i)- 554 kcal



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal

Cena

805 kcal, 40g proteine, 111g carboidrati netti, 16g grassi



Tortellini al formaggio

450 kcal



Lenticchie

289 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Giorno 2

2556 kcal ● 174g proteine (27%) ● 113g grassi (40%) ● 157g carboidrati (25%) ● 55g fibre (9%)

Colazione

395 kcal, 14g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Carote e hummus
287 kcal

Snack

300 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
235 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

800 kcal, 32g proteine, 66g carboidrati netti, 35g grassi



Pasta di ceci con ceci
573 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal

Cena

785 kcal, 53g proteine, 44g carboidrati netti, 40g grassi



Insalata di seitan
539 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Giorno 3

2604 kcal ● 172g proteine (26%) ● 118g grassi (41%) ● 156g carboidrati (24%) ● 57g fibre (9%)

Colazione

395 kcal, 14g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Carote e hummus
287 kcal

Snack

350 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi



Bocconcini di pesca e caprino
1 pesca- 162 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

800 kcal, 32g proteine, 66g carboidrati netti, 35g grassi



Pasta di ceci con ceci
573 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal

Cena

785 kcal, 53g proteine, 44g carboidrati netti, 40g grassi



Insalata di seitan
539 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Giorno 4

2553 kcal ● 189g proteine (30%) ● 127g grassi (45%) ● 121g carboidrati (19%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 41g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

350 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi



Bocconcini di pesca e caprino
1 pesca- 162 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

765 kcal, 34g proteine, 28g carboidrati netti, 54g grassi



Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal



Semi di girasole
271 kcal

Cena

785 kcal, 39g proteine, 50g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Giorno 5

2616 kcal ● 196g proteine (30%) ● 76g grassi (26%) ● 233g carboidrati (36%) ● 53g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 41g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



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

Pranzo

840 kcal, 41g proteine, 125g carboidrati netti, 11g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Lenticchie
289 kcal

Cena

785 kcal, 39g proteine, 50g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2623 kcal ● 174g proteine (27%) ● 75g grassi (26%) ● 268g carboidrati (41%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 22g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



Burrito per colazione con spinaci e salsa
366 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



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

Pranzo

840 kcal, 41g proteine, 125g carboidrati netti, 11g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Lenticchie
289 kcal

Cena

805 kcal, 37g proteine, 84g carboidrati netti, 29g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
564 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2593 kcal ● 186g proteine (29%) ● 81g grassi (28%) ● 235g carboidrati (36%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 22g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



Burrito per colazione con spinaci e salsa
366 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

810 kcal, 53g proteine, 92g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal



Wrap con tempeh al barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal

Cena

805 kcal, 37g proteine, 84g carboidrati netti, 29g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
564 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
6 cucchiaino (50g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
13 1/4 oz (377g)
- lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)
- ceci in scatola
2 1/4 lattina/e (1008g)
- tempeh
4 oz (113g)

Verdure e prodotti vegetali

- baby carote
84 medio (840g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (273g)
- peperone
1 grande (156g)
- aglio
5 spicchio(i) (15g)
- spinaci freschi
6 1/2 tazza(e) (195g)
- pomodori
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (803g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 2/3 mazzo (284g)
- ketchup
4 cucchiaino (68g)
- prezzemolo fresco
5 cucchiaino, tritata (19g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

Frutta e succhi di frutta

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaino (36g)
- salsa barbecue
2 cucchiaino (34g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati
6 oz (170g)

Altro

- insalata mista
2 3/4 confezione (155 g) (428g)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale
5 cucchiaino (6g)
- pasta di ceci
4 oz (113g)
- polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- salsa sriracha
2 1/2 cucchiaino (13g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
13 1/2 cucchiaino (203mL)
- olio
1 1/2 oz (49mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (31mL)

Cereali e pasta

- seitan
1/2 lbs (255g)
- riso bianco a chicco lungo
10 cucchiaino (116g)

- pesca**
11 media (Ø 6,8 cm) (1635g)
- avocado**
2 1/2 avocado (486g)
- mele**
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- limone**
1 2/3 piccolo (97g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco**
2 cucchiaino (2g)
- sale**
3 1/2 g (3g)
- peperoncino rosso tritato**
4 pizzico (1g)
- basilico fresco**
2 cucchiaio, tritato (5g)
- pepe nero**
2 pizzico (0g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra**
6 oz (169g)
 - formaggio a fette**
3 fetta (30 g ciasc.) (84g)
 - latte intero**
7 1/3 tazza(e) (1759mL)
 - burro**
1/2 stecca (55g)
 - yogurt greco scremato, naturale**
1/2 tazza (158g)
 - uova**
9 1/2 medio (424g)
 - mozzarella fresca**
4 oz (113g)
 - formaggio**
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
-

Dolci

- cacao in polvere**
2 cucchiaino (4g)

Prodotti da forno

- pane**
8 fetta (256g)
- panini per hamburger**
4 panino(i) (204g)
- tortillas di farina**
3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (145g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
6 cucchiaino (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

287 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 24g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (105g)
baby carote
28 medio (280g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 1/3 tazza (315g)
baby carote
84 medio (840g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 tazza(e) (237mL)

cacao in polvere

1 cucchiaino (2g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

polvere proteica al cioccolato

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

2 tazza(e) (474mL)

cacao in polvere

2 cucchiaino (4g)

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

polvere proteica al cioccolato

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Burrito per colazione con spinaci e salsa

366 kcal ● 22g proteine ● 19g grassi ● 24g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 extra large (112g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
tortillas di farina
1 tortilla (48g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 extra large (224g)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
tortillas di farina
2 tortilla (96g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)

1. Sbattere leggermente le uova.
2. Ungere una padella con spray da cucina e metterla a fuoco medio.
3. Quando è calda, aggiungere le uova e gli spinaci.
4. Mescolare durante la cottura per circa 2 minuti, finché gli spinaci sono appassiti e le uova cotte.
5. Togliere dal fuoco e unire salsa, sale e pepe.
6. Scaldare la tortilla nel microonde per circa 10 secondi per ammorbidirla.
7. Distribuire il formaggio al centro della tortilla e mettere sopra il composto di uova.
8. Piegare i lati della tortilla e arrotolare strettamente dal basso per formare il burrito.
9. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino cheesesteak con hummus

1 panino(i) - 554 kcal ● 22g proteine ● 22g grassi ● 57g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperoncino rosso tritato

4 pizzico (1g)

hummus

4 cucchiaio (62g)

formaggio a fette

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

cipolla, tagliato a strisce sottili

1/2 grande (75g)

Panino tipo sub, diviso

1 panino/i (85g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

1 medio (119g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi cipolla, peperone, aglio e peperoncino in fiocchi. Salta per circa 5-7 minuti fino a che sono morbidi.
2. Spalma l'hummus all'interno del panino e riempi con il composto di peperoni. Copri con il formaggio.
3. Opzionale: mette il panino sotto il grill per un minuto o due fino a quando il formaggio si scioglie e il pane è tostato.
4. Servi.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pasta di ceci con ceci

573 kcal ● 27g proteine ● 21g grassi ● 51g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

pasta di ceci
2 oz (57g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta di ceci
4 oz (113g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
burro
1 cucchiaio (14g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, a fette sottili
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
pomodori
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal ● 22g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane

2 fetta (64g)

burro

1 cucchiaio (14g)

formaggio a fette

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaio (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

4 panino(i) (204g)

ketchup

4 cucchiaio (68g)

insalata mista

4 oz (113g)

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.
-

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

3 1/3 tazza(e) (790mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

lenticchie crude, sciacquate

13 1/3 cucchiaio (160g)

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Pesca

3 pesca(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 pesca(e) porzioni

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap con tempeh al barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteine ● 12g grassi ● 48g carboidrati ● 13g fibre



Dà 1 wrap(s) porzioni

salsa barbecue
2 cucchiaio (34g)
mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
tempeh, tagliato a strisce
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 il wrap disponendo sulla tortilla il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Arrotola e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
1 cucchiaino (1g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

aneto secco
2 cucchiaino (2g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
 2. Servire.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bocconcini di pesca e caprino

1 pesca - 162 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (143g)
formaggio di capra
2 cucchiaio (28g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (285g)
formaggio di capra
4 cucchiaio (56g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Taglia la pesca dall'alto verso il basso per ottenere strisce sottili.
2. Metti il formaggio di capra e un pizzico di sale (preferibilmente sale marino ma va bene qualsiasi tipo) tra 2 strisce di pesca per creare un sandwich. Servi.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
burro
2 cucchiaino (27g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tortellini al formaggio

450 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 64g carboidrati ● 7g fibre



salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
tortellini al formaggio surgelati
6 oz (170g)

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

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

6 2/3 cucchiaio (80g)

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.

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 cucchiaio (23mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di seitan

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



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
seitan, sbriciolato o affettato
1/2 lbs (255g)
pomodori, tagliato a metà
18 pomodorini (306g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)

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

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5/6 mazzo (142g)
avocado, tritato
5/6 avocado (168g)
limone, spremuto
5/6 piccolo (48g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 2/3 mazzo (284g)
avocado, tritato
1 2/3 avocado (335g)
limone, spremuto
1 2/3 piccolo (97g)

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.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

564 kcal ● 23g proteine ● 12g grassi ● 77g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
riso bianco a chicco lungo
5 cucchiaio (58g)
yogurt greco scremato, naturale
2 1/2 cucchiaio (44g)
salsa sriracha
1 1/4 cucchiaino (6g)
cipolla, tagliato a dadini
5/8 piccolo (44g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
5/8 lattina/e (280g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 cucchiaio, tritata (9g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
riso bianco a chicco lungo
10 cucchiaio (116g)
yogurt greco scremato, naturale
5 cucchiaio (88g)
salsa sriracha
2 1/2 cucchiaino (13g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/4 piccolo (88g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/4 lattina/e (560g)
prezzemolo fresco, tritato
5 cucchiaio, tritata (19g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

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.
-