

Dieta - Menù dieta vegetariana da 2800 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 2805 kcal ● 216g proteine (31%) ● 83g grassi (27%) ● 260g carboidrati (37%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

435 kcal, 20g proteine, 45g carboidrati netti, 13g grassi



Fragole

1 2/3 tazza(e)- 87 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i)- 349 kcal

Snack

295 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 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

915 kcal, 34g proteine, 153g carboidrati netti, 13g grassi



Pasta con salsa pronta

766 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

885 kcal, 87g proteine, 35g carboidrati netti, 41g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal

Giorno 2

2805 kcal ● 216g proteine (31%) ● 83g grassi (27%) ● 260g carboidrati (37%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

435 kcal, 20g proteine, 45g carboidrati netti, 13g grassi



Fragole

1 2/3 tazza(e)- 87 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i)- 349 kcal

Snack

295 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 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

915 kcal, 34g proteine, 153g carboidrati netti, 13g grassi



Pasta con salsa pronta

766 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

885 kcal, 87g proteine, 35g carboidrati netti, 41g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal

Giorno 3

2825 kcal ● 181g proteine (26%) ● 95g grassi (30%) ● 258g carboidrati (37%) ● 53g fibre (8%)

Colazione

435 kcal, 20g proteine, 45g carboidrati netti, 13g grassi



Fragole

1 2/3 tazza(e)- 87 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i)- 349 kcal

Snack

295 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 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

875 kcal, 29g proteine, 114g carboidrati netti, 28g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Riso e fagioli del Belize

724 kcal

Cena

945 kcal, 58g proteine, 72g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Giorno 4

2792 kcal ● 186g proteine (27%) ● 88g grassi (28%) ● 262g carboidrati (37%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

435 kcal, 22g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico

1 contenitore(i)- 206 kcal



Salsa di mele

114 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

Snack

265 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 6g grassi



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e)- 193 kcal

Pranzo

875 kcal, 29g proteine, 114g carboidrati netti, 28g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Riso e fagioli del Belize

724 kcal

Cena

945 kcal, 58g proteine, 72g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

2833 kcal ● 185g proteine (26%) ● 132g grassi (42%) ● 175g carboidrati (25%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

435 kcal, 22g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal



Salsa di mele
114 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Snack

265 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 6g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Yogurt naturale
1 1/4 tazza(e)- 193 kcal

Pranzo

920 kcal, 38g proteine, 11g carboidrati netti, 75g grassi



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



Tacos di formaggio e guacamole
4 taco/i- 700 kcal

Cena

940 kcal, 47g proteine, 89g carboidrati netti, 34g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal



Cassoulet di fagioli bianchi
385 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2791 kcal ● 182g proteine (26%) ● 138g grassi (44%) ● 157g carboidrati (22%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

515 kcal, 19g proteine, 28g carboidrati netti, 29g grassi



Carote e hummus
287 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Snack

275 kcal, 21g proteine, 28g carboidrati netti, 7g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Pranzo

920 kcal, 38g proteine, 11g carboidrati netti, 75g grassi



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



Tacos di formaggio e guacamole
4 taco/i- 700 kcal

Cena

805 kcal, 44g proteine, 87g carboidrati netti, 25g grassi



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2756 kcal ● 190g proteine (28%) ● 77g grassi (25%) ● 279g carboidrati (40%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

515 kcal, 19g proteine, 28g carboidrati netti, 29g grassi



Carote e hummus

287 kcal



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal

Snack

275 kcal, 21g proteine, 28g carboidrati netti, 7g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

885 kcal, 46g proteine, 133g carboidrati netti, 14g grassi



Yogurt greco magro

3 vasetto(i)- 465 kcal



Zuppa di pomodoro

2 lattina(e)- 421 kcal

Cena

805 kcal, 44g proteine, 87g carboidrati netti, 25g grassi



Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i- 702 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal

Frutta e succhi di frutta

- fragole
5 tazza, intera (720g)
- avocado
3/4 avocado (151g)
- lamponi
9 3/4 oz (276g)
- purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)

Prodotti da forno

- bagel
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)
- pane
8 fetta (256g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1 1/2 pizzico (0g)
- cipolla in polvere
1 1/2 pizzico (0g)
- pepe nero
1 pizzico (0g)
- sale
1 pizzico (0g)

Grassi e oli

- olio
1/2 oz (18mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
6 oz (170g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- fagioli rossi
1 lattina (448g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)

Altro

- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- guacamole, confezionata
1 tazza (247g)
- insalata mista
6 tazza (180g)
- Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
- polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
- aglio
7 spicchio(i) (21g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
- peperone rosso
1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (60g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
- edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 barbabietta(e) (150g)
- carote
1 grande (72g)
- sedano crudo
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
- baby carote
56 medio (560g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
3/4 lbs (342g)
- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

Zuppe, salse e sughi

- hummus
1 1/3 tazza (285g)

Bevande

- polvere proteica
1 1/4 lbs (554g)
- acqua
18 1/4 tazza(e) (4325mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
3 grande (150g)
 - burro
2 cucchiaio (27g)
 - latte intero
6 tazza(e) (1440mL)
 - yogurt greco magro aromatizzato
5 contenitore/i (150 g ciasc.) (750g)
 - yogurt naturale magro
2 1/2 tazza (613g)
 - formaggio cheddar
2 tazza, grattugiata (226g)
-

- salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (699g)
- brodo vegetale
6 1/4 tazza(e) (mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 tazza, intera (161g)
- latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Fragole

1 2/3 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

fragole

1 2/3 tazza, intera (240g)

Per tutti i 3 pasti:

fragole

5 tazza, intera (720g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i) - 349 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

bagel

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

cumino macinato

1/2 pizzico (0g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

cipolla in polvere

1/2 pizzico (0g)

avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

tempeh, tagliato a strisce

2 oz (57g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

cumino macinato

1 1/2 pizzico (0g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

cipolla in polvere

1 1/2 pizzico (0g)

avocado, affettato

3/4 avocado (151g)

tempeh, tagliato a strisce

6 oz (170g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)

polvere proteica

1 cucchiaio (6g)

lamponi

8 lamponi (15g)

nibs di cacao

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

polvere proteica

2 cucchiaio (12g)

lamponi

16 lamponi (30g)

nibs di cacao

2 cucchiaino (7g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.

Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

4 contenitore da asporto (~115 g)
(488g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

hummus
14 cucchiaino (210g)
baby carote
56 medio (560g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta con salsa pronta

766 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 142g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

6 oz (171g)

salsa per pasta

3/8 vasetto (680 g) (252g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

3/4 lbs (342g)

salsa per pasta

3/4 vasetto (680 g) (504g)

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

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Riso e fagioli del Belize

724 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 103g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

latte di cocco in lattina

6 cucchiaino (90mL)

fagioli rossi, scolato

1/2 lattina (224g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

riso bianco a chicco lungo

1/2 tazza (93g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

peperone rosso, tritato

1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)

cipolla, tritato

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

Per tutti i 2 pasti:

latte di cocco in lattina

3/4 tazza (180mL)

fagioli rossi, scolato

1 lattina (448g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

riso bianco a chicco lungo

1 tazza (185g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

peperone rosso, tritato

1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (60g)

cipolla, tritato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
 2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
 3. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Tacos di formaggio e guacamole

4 taco/i - 700 kcal ● 30g proteine ● 58g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
2 tazza, grattugiata (226g)
guacamole, confezionata
1 tazza (247g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
 2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
 3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
 4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
 5. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Yogurt greco magro

3 vasetto(i) - 465 kcal ● 37g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)

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.



Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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 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.

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 cucchiaio (27g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e) - 193 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 1/4 tazza (306g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro
2 1/2 tazza (613g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.
-

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

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

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

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



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
ceci in scatola, scolato
3/4 lattina/e (336g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
6 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
ceci in scatola, scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3 tazza, tritata (120g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

4 contenitore (680g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette balsamica

1 1/2 cucchiaino (23mL)

edamame, surgelato, sgusciato

3/4 tazza (89g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 47g carboidrati ● 14g fibre



brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 grande (72g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1 1/2 panino/i (128g)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)
salsa per pasta
6 cucchiaino (98g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

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.

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.

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.
-