

Dieta - Menu dieta vegetariana da 3000 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 3008 kcal ● 197g proteine (26%) ● 127g grassi (38%) ● 231g carboidrati (31%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

465 kcal, 15g proteine, 32g carboidrati netti, 29g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

310 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Pranzo

940 kcal, 36g proteine, 34g carboidrati netti, 69g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 383 kcal



Panino tostato con formaggio e pesto

1 panino(i)- 557 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteine, 129g carboidrati netti, 20g grassi



Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i- 702 kcal



Pesca

4 pesca(e)- 264 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 2

2988 kcal ● 202g proteine (27%) ● 80g grassi (24%) ● 324g carboidrati (43%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

465 kcal, 15g proteine, 32g carboidrati netti, 29g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

310 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Pranzo

920 kcal, 41g proteine, 127g carboidrati netti, 22g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i- 571 kcal



Banana

3 banana(e)- 350 kcal

Cena

965 kcal, 48g proteine, 129g carboidrati netti, 20g grassi



Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i- 702 kcal



Pesca

4 pesca(e)- 264 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2994 kcal ● 189g proteine (25%) ● 92g grassi (28%) ● 288g carboidrati (39%) ● 64g fibre (9%)

Colazione

475 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 37g grassi



More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal

Snack

385 kcal, 14g proteine, 43g carboidrati netti, 16g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt gelato

114 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

880 kcal, 52g proteine, 130g carboidrati netti, 5g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Lenticchie

347 kcal

Cena

925 kcal, 35g proteine, 100g carboidrati netti, 34g grassi



Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e)- 95 kcal



Panino cheesesteak con hummus

1 1/2 panino(i)- 831 kcal

Giorno 4

2981 kcal ● 197g proteine (26%) ● 82g grassi (25%) ● 299g carboidrati (40%) ● 66g fibre (9%)

Colazione

475 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 37g grassi



More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal

Snack

385 kcal, 14g proteine, 43g carboidrati netti, 16g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt gelato

114 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

880 kcal, 52g proteine, 130g carboidrati netti, 5g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Lenticchie

347 kcal

Cena

910 kcal, 43g proteine, 111g carboidrati netti, 23g grassi



Goulash di fagioli e tofu

437 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 218 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal

Giorno 5

2948 kcal ● 211g proteine (29%) ● 116g grassi (35%) ● 219g carboidrati (30%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

505 kcal, 29g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal

Snack

365 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



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

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

840 kcal, 48g proteine, 64g carboidrati netti, 39g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Chik'n tenders croccanti
10 2/3 tender/i- 609 kcal

Cena

910 kcal, 43g proteine, 111g carboidrati netti, 23g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Giorno 6

2961 kcal ● 200g proteine (27%) ● 146g grassi (44%) ● 179g carboidrati (24%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

505 kcal, 29g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal

Snack

365 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



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

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

840 kcal, 48g proteine, 64g carboidrati netti, 39g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Chik'n tenders croccanti
10 2/3 tender/i- 609 kcal

Cena

925 kcal, 31g proteine, 71g carboidrati netti, 54g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli
782 kcal



Insalata Caprese
142 kcal

Giorno 7

2970 kcal ● 188g proteine (25%) ● 127g grassi (38%) ● 212g carboidrati (28%) ● 57g fibre (8%)

Colazione

505 kcal, 29g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal



Uova strapazzate al pesto

4 uova- 396 kcal

Snack

365 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

850 kcal, 36g proteine, 97g carboidrati netti, 20g grassi



Chili di lenticchie

653 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal

Cena

925 kcal, 31g proteine, 71g carboidrati netti, 54g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli

782 kcal



Insalata Caprese

142 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
14 grande (700g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio
1/3 lbs (155g)
- burro
1 cucchiaio (14g)
- formaggio a fette
1 1/2 fetta (30 g ciasc.) (42g)
- formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (43mL)
- vinaigrette balsamica
1/4 tazza (65mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (56mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostiti
1/2 tazza (69g)
- noci miste
3/4 tazza (101g)

Snack

- barretta di granola grande
2 barretta (74g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
26 1/3 tazza(e) (6240mL)

Altro

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 tazza (152g)
- hummus
6 cucchiaio (92g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (264g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- tofu compatto
1/2 lbs (198g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)
- pane naan
2 1/2 pezzo/i (225g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (252g)
- cipolla
2 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (291g)
- peperone
1 1/3 grande (216g)
- carote
16 medio (976g)
- aglio
11 1/2 spicchio(i) (35g)
- cavolfiore
4 testa piccola (\emptyset 10 cm) (1060g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
- ketchup
1/3 tazza (91g)
- broccoli
1 1/4 tazza, tritata (114g)
- pomodori interi in scatola
3/4 tazza (180g)
- lattuga romana (romaine)
1 cuori (500g)

Cereali e pasta

- Panino tipo sub**
5 1/2 panino/i (468g)
- lievito nutrizionale**
2 1/4 oz (64g)
- polpette vegane surgelate**
12 polpetta(e) (360g)
- insalata mista**
1 1/4 confezione (155 g) (193g)
- tenders vegani stile 'chik'n'**
21 1/3 pezzi (544g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta**
3/4 tazza (195g)
- salsa pesto**
1/2 tazza (112g)
- salsa barbecue**
1 tazza (286g)
- salsa per pizza**
10 cucchiaino (158g)
- brodo vegetale**
1 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

- pesca**
10 media (Ø 6,8 cm) (1500g)
- banana**
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- more**
1 tazza (144g)
- arancia**
3 arancia (462g)
- avocado**
1 avocado (201g)
- limone**
1 piccolo (58g)

- seitan**
3 oz (85g)
- riso bianco a chicco lungo**
2/3 tazza (123g)
- bulgur secco**
6 cucchiaino (53g)

Dolci

- yogurt gelato**
1 tazza (174g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato**
1/4 cucchiaino (1g)
 - sale**
1/3 oz (10g)
 - paprika**
1 cucchiaino (7g)
 - Timo fresco**
4 pizzico (0g)
 - pepe nero**
1/2 g (0g)
 - basilico fresco**
1/3 tazza di foglie intere (8g)
 - peperoncino in polvere**
3/4 cucchiaino (6g)
 - cumino macinato**
1 cucchiaino (2g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

more
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
12 medio (732g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Uova strapazzate al pesto

4 uova - 396 kcal ● 26g proteine ● 31g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
12 grande (600g)
salsa pesto
6 cucchiaio (96g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo. Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
6 2/3 cucchiaino (61g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino tostato con formaggio e pesto

1 panino(i) - 557 kcal ● 22g proteine ● 38g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni



pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)
formaggio
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
burro, ammorbidito
1 cucchiaino (14g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i - 571 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 55g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio

1 fetta (30 g ciascuna) (28g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1/2 piccolo (37g)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 banana(e) porzioni

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.
-

Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender/i - 609 kcal ● 43g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
10 2/3 pezzi (272g)
ketchup
2 2/3 cucchiaino (45g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
21 1/3 pezzi (544g)
ketchup
1/3 tazza (91g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Chili di lenticchie

653 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 83g carboidrati ● 21g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
peperoncino in polvere
3/4 cucchiaio (6g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
6 cucchiaio (53g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
3/4 tazza (180g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
 2. Versa il condimento al momento di servire.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt gelato

114 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt gelato
1/2 tazza (87g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt gelato
1 tazza (174g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 cucchiaio (2g)
salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (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.

Pesca

4 pesca(e) - 264 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
8 media (Ø 6,8 cm) (1200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 1/2 carota(e) porzioni

carote
3 1/2 medio (214g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Panino cheesesteak con hummus

1 1/2 panino(i) - 831 kcal ● 33g proteine ● 33g grassi ● 86g carboidrati ● 14g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
hummus
6 cucchiaino (92g)
formaggio a fette
1 1/2 fetta (30 g ciasc.) (42g)
cipolla, tagliato a strisce sottili
3/4 grande (113g)
Panino tipo sub, diviso
1 1/2 panino/i (128g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
1 1/2 medio (179g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaio (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
paprika
1 cucchiaio (7g)
Timo fresco
4 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/2 lbs (198g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Insalata di edamame e barbabietole

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
6 barbabietta(e) (300g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pizza su pane piatto con broccoli

782 kcal ● 23g proteine ● 45g grassi ● 67g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
10 cucchiaino, tritata (57g)
salsa per pizza
5 cucchiaino (79g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (28mL)
pane naan
1 1/4 pezzo/i (113g)
formaggio
5 cucchiaino, grattugiata (35g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3 3/4 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
1 1/4 tazza, tritata (114g)
salsa per pizza
10 cucchiaino (158g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1/4 tazza (56mL)
pane naan
2 1/2 pezzo/i (225g)
formaggio
10 cucchiaino, grattugiata (71g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
7 1/2 spicchio(i) (23g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Insalata Caprese

142 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
2 oz (57g)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna)
(651g)
acqua
21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-