

Dieta - Menù dieta vegetariana da 3500 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 3506 kcal ● 247g proteine (28%) ● 144g grassi (37%) ● 263g carboidrati (30%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 28g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Pranzo

1120 kcal, 56g proteine, 126g carboidrati netti, 38g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
6 metà zucchina- 576 kcal



Yogurt magro
3 vasetto(i)- 543 kcal

Snack

435 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 30g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



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

Cena

1090 kcal, 59g proteine, 98g carboidrati netti, 44g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
17 1/2 oz di tofu- 943 kcal



Broccoli arrosto
147 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

3548 kcal ● 231g proteine (26%) ● 171g grassi (43%) ● 216g carboidrati (24%) ● 56g fibre (6%)

Colazione

480 kcal, 28g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

435 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 30g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1160 kcal, 41g proteine, 79g carboidrati netti, 65g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
2 1/2 lattina(e)- 884 kcal



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal

Cena

1090 kcal, 59g proteine, 98g carboidrati netti, 44g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
17 1/2 oz di tofu- 943 kcal



Broccoli arrosto
147 kcal

Giorno 3

3489 kcal ● 230g proteine (26%) ● 174g grassi (45%) ● 206g carboidrati (24%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

530 kcal, 26g proteine, 37g carboidrati netti, 28g grassi



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
354 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

455 kcal, 15g proteine, 33g carboidrati netti, 25g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1010 kcal, 53g proteine, 111g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di quinoa e zucca butternut
403 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Barretta proteica
2 barretta- 490 kcal

Cena

1110 kcal, 52g proteine, 23g carboidrati netti, 88g grassi



Tofu alla Buffalo
1064 kcal



Broccoli arrosto
49 kcal

Giorno 4

3570 kcal ● 241g proteine (27%) ● 142g grassi (36%) ● 276g carboidrati (31%) ● 55g fibre (6%)

Colazione

530 kcal, 26g proteine, 37g carboidrati netti, 28g grassi



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
354 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

455 kcal, 15g proteine, 33g carboidrati netti, 25g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1055 kcal, 44g proteine, 145g carboidrati netti, 30g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Riso bianco
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



Insalata di pasta alla caprese
485 kcal

Cena

1150 kcal, 72g proteine, 59g carboidrati netti, 58g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal



Tempeh al burro di arachidi
8 oz di tempeh- 868 kcal

Giorno 5

3538 kcal ● 239g proteine (27%) ● 137g grassi (35%) ● 284g carboidrati (32%) ● 51g fibre (6%)

Colazione

530 kcal, 26g proteine, 37g carboidrati netti, 28g grassi



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
354 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

420 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Semi di zucca
183 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1055 kcal, 44g proteine, 145g carboidrati netti, 30g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Riso bianco
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



Insalata di pasta alla caprese
485 kcal

Cena

1150 kcal, 72g proteine, 59g carboidrati netti, 58g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal



Tempeh al burro di arachidi
8 oz di tempeh- 868 kcal

Giorno 6

3452 kcal ● 220g proteine (26%) ● 124g grassi (32%) ● 289g carboidrati (34%) ● 76g fibre (9%)

Colazione

530 kcal, 24g proteine, 66g carboidrati netti, 8g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

420 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Semi di zucca
183 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1065 kcal, 60g proteine, 158g carboidrati netti, 6g grassi



Lenticchie
260 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
803 kcal

Cena

1060 kcal, 39g proteine, 22g carboidrati netti, 88g grassi



Tofu in crosta di noci
989 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Giorno 7

3452 kcal ● 220g proteine (26%) ● 124g grassi (32%) ● 289g carboidrati (34%) ● 76g fibre (9%)

Colazione

530 kcal, 24g proteine, 66g carboidrati netti, 8g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

420 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Semi di zucca
183 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1065 kcal, 60g proteine, 158g carboidrati netti, 6g grassi



Lenticchie
260 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
803 kcal

Cena

1060 kcal, 39g proteine, 22g carboidrati netti, 88g grassi



Tofu in crosta di noci
989 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
14 grande (700g)
- formaggio di capra
3 oz (85g)
- yogurt magro aromatizzato
3 contenitore (170 g) (510g)
- formaggio feta
1/4 lbs (122g)
- latte intero
5 tazza(e) (1200mL)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1/4 lbs (95g)
- salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
2 1/2 lattina (~540 g) (1333g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
- salsa barbecue
1 1/2 tazza (429g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
9 arancia (1407g)
- Pompelmo
4 grande (Ø ~11,5 cm) (1328g)
- succo di limone
1 1/2 fl oz (45mL)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
29 tazza(e) (6913mL)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)
- barretta di granola grande
3 barretta (111g)
- piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

Cereali e pasta

- amido di mais
1/2 tazza (60g)
- quinoa, cruda
4 cucchiaino (43g)
- riso bianco a chicco lungo
13 1/4 cucchiaino (154g)
- pasta secca cruda
4 oz (113g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
- mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/4 lbs (96g)
- noci
1 tazza, tritata (116g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
11 spicchio(i) (33g)
- broccoli surgelati
3 1/2 confezione (994g)
- zucchine
3 grande (969g)
- pomodori secchi
3 oz (85g)
- zucca butternut, cruda
3/4 tazza, cubetti (105g)
- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (690g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (753g)
- cipolla rossa
2 1/2 piccolo (175g)
- cavolfiore
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 1/2 cucchiaino (15g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 tazza (146g)
- salsa di soia (tamari)
4 oz (95mL)
- tofu compatto
5 lbs (2268g)
- tempeh
1 lbs (454g)
- burro di arachidi
1/2 tazza (129g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)
- lenticchie crude
3/4 tazza (144g)

Dolci

- zucchero
5 cucchiaio (65g)

Altro

- salsa sriracha
2 1/2 cucchiaio (38g)
- olio di sesamo
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)
- lievito nutrizionale
1/4 lbs (98g)
- cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

- cipolla in polvere
1 cucchiaino (2g)
- pepe di cayenna
3 pizzico (1g)
- timo, essiccato
1 1/2 cucchiaio, macinato (6g)
- dijon
3 cucchiaio (45g)

Grassi e oli

- condimento ranch
6 cucchiaio (90mL)
 - olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
 - olio d'oliva
3/4 oz (22mL)
 - condimento per insalata
10 cucchiaio (151mL)
 - maionese
6 cucchiaio (90mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

uova
8 grande (400g)
salsa pesto
4 cucchiaio (64g)

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.

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Omelette piccante con pomodori secchi e feta

354 kcal ● 22g proteine ● 21g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

pomodori secchi

1 oz (28g)

formaggio feta

4 cucchiaio, sbriciolata (38g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

pepe di cayenna

1 pizzico (0g)

timo, essiccato

1/2 cucchiaio, macinato (2g)

Per tutti i 3 pasti:

uova

6 grande (300g)

pomodori secchi

3 oz (85g)

formaggio feta

3/4 tazza, sbriciolata (113g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe di cayenna

3 pizzico (1g)

timo, essiccato

1 1/2 cucchiaio, macinato (6g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile. Mescola il timo, la cayenna e un po' di pepe.
2. Scalda l'olio in una padella e aggiungi il composto di uova distribuendolo in modo uniforme.
3. Cospargi il resto degli ingredienti sull'uovo e lascia cuocere per un minuto o due.
4. Con una spatola, piega metà dell'omelette sull'altra metà e continua a cuocere per un altro minuto o due finché non è completamente cotta. Servi.

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 3 pasti:

barretta di granola grande

3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cereale ad alto contenuto di fibre
2/3 tazza (40g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

6 metà zucchini - 576 kcal ● 32g proteine ● 30g grassi ● 31g carboidrati ● 14g fibre



Dà 6 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

3/4 tazza (195g)

formaggio di capra

3 oz (85g)

zucchine

3 grande (969g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, 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.

Yogurt magro

3 vasetto(i) - 543 kcal ● 25g proteine ● 7g grassi ● 95g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato

3 contenitore (170 g) (510g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 884 kcal ● 31g proteine ● 43g grassi ● 75g carboidrati ● 20g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

2 1/2 lattina (~540 g) (1333g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mandorle tostate

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



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle

5 cucchiaino, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di quinoa e zucca butternut

403 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 35g carboidrati ● 6g fibre



quinoa, cruda

4 cucchiaino (43g)

semi di zucca tostati, non salati

1 cucchiaino (7g)

formaggio feta

1 cucchiaino (9g)

olio d'oliva, diviso

1 cucchiaino (15mL)

zucca butternut, cruda, sbucciato, privato dei semi, a cubetti

3/4 tazza, cubetti (105g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci i cubetti di zucca butternut con metà dell'olio e sale/pepe a piacere. Disponili su una teglia e cuoci per 25-30 minuti fino a quando sono teneri.
3. Nel frattempo, cuoci la quinoa seguendo le istruzioni.
4. Trasferisci la quinoa in una ciotola e aggiungi la zucca butternut, i semi di zucca e la feta. Irrora con il resto dell'olio d'oliva e servi.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Barretta proteica

2 barretta - 490 kcal ● 40g proteine ● 10g grassi ● 52g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 barretta porzioni

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Riso bianco

1 1/4 tazza di riso cotto - 273 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 61g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
riso bianco a chicco lungo
6 2/3 cucchiaio (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
riso bianco a chicco lungo
13 1/3 cucchiaio (154g)

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 pasta alla caprese

485 kcal ● 23g proteine ● 13g grassi ● 61g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
mozzarella fresca, strappato in pezzi
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (113g)
salsa pesto
2 cucchiaio (31g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
mozzarella fresca, strappato in pezzi
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
 2. Opzionale: mentre la pasta cuoce, arrostitisci i pomodorini tagliati a metà su una teglia nel forno a 400°F (200°C) per 10–15 minuti, finché non sono morbidi e scoppiati.
 3. In una ciotola capiente unisci la pasta cotta, i pomodori, i fagioli bianchi, la mozzarella e il pesto. Regola di sale e pepe a piacere. Buon appetito!
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

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.
-

Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
3/4 tazza (215g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
lievito nutrizionale
3/4 tazza (45g)
cavolfiore
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 1/2 tazza (429g)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
lievito nutrizionale
1 1/2 tazza (90g)
cavolfiore
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti
4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo

3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
 2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola

1 barretta (25g)

Per tutti i 3 pasti:

piccola barretta di granola

3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu all'arancia e sesamo

17 1/2 oz di tofu - 943 kcal ● 46g proteine ● 44g grassi ● 88g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaio (38mL)
zucchero
2 1/2 cucchiaio (33g)
salsa sriracha
1 1/4 cucchiaio (19g)
amido di mais
1/4 tazza (30g)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (8g)
olio di sesamo
1 1/4 cucchiaio (19mL)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
tofu compatto, asciugato
tamponando e tagliato a cubetti
17 1/2 oz (496g)
arancia, spremuto
5/8 frutto (Ø 7.3 cm) (88g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
5 cucchiaio (75mL)
zucchero
5 cucchiaio (65g)
salsa sriracha
2 1/2 cucchiaio (38g)
amido di mais
1/2 tazza (60g)
semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
olio di sesamo
2 1/2 cucchiaio (38mL)
aglio, tritato finemente
5 spicchio(i) (15g)
tofu compatto, asciugato
tamponando e tagliato a cubetti
35 oz (992g)
arancia, spremuto
1 1/4 frutto (Ø 7.3 cm) (175g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Broccoli arrosto

147 kcal ● 13g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 1/2 confezione (426g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
cipolla in polvere
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
3 confezione (852g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
cipolla in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Tofu alla Buffalo

1064 kcal ● 48g proteine ● 88g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



salsa Frank's Red Hot

1/2 tazza (119mL)

condimento ranch

6 cucchiaino (90mL)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1 1/3 lbs (595g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Broccoli arrosto

49 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



broccoli surgelati

1/2 confezione (142g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

cipolla in polvere

1 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di pomodoro e cetriolo

282 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 cetriolo (21 cm) (301g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/2 tazza (120mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

2 cetriolo (21 cm) (602g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

2 piccolo (140g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Tempeh al burro di arachidi

8 oz di tempeh - 868 kcal ● 66g proteine ● 45g grassi ● 29g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

1/2 lbs (227g)

burro di arachidi

4 cucchiaio (65g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1 lbs (454g)

burro di arachidi

1/2 tazza (129g)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (20mL)

lievito nutrizionale

2 cucchiaio (8g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu in crosta di noci

989 kcal ● 37g proteine ● 85g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
noci
1/2 tazza, tritata (58g)
maionese
3 cucchiaino (45mL)
tofu compatto, scolato
3/4 lbs (340g)
aglio, tagliato a dadini
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
dijon
3 cucchiaino (45g)
noci
1 tazza, tritata (116g)
maionese
6 cucchiaino (90mL)
tofu compatto, scolato
1 1/2 lbs (680g)
aglio, tagliato a dadini
6 spicchio(i) (18g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)

acqua

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)

acqua

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-