

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 2994 kcal ● 206g proteine (27%) ● 114g grassi (34%) ● 215g carboidrati (29%) ● 71g fibre (10%)

Colazione

475 kcal, 34g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal



Albumi strapazzati

122 kcal

Snack

395 kcal, 17g proteine, 31g carboidrati netti, 22g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

985 kcal, 45g proteine, 120g carboidrati netti, 16g grassi



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di ceci facile

817 kcal

Cena

925 kcal, 62g proteine, 26g carboidrati netti, 62g grassi



Salmone semplice

8 oz- 513 kcal



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Giorno 2

2985 kcal ● 212g proteine (28%) ● 143g grassi (43%) ● 153g carboidrati (21%) ● 59g fibre (8%)

Colazione

475 kcal, 34g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal



Albumi strapazzati

122 kcal

Snack

395 kcal, 17g proteine, 31g carboidrati netti, 22g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i)- 196 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

985 kcal, 55g proteine, 50g carboidrati netti, 59g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i- 525 kcal

Cena

915 kcal, 58g proteine, 35g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal



Tempeh buffalo con tzatziki

628 kcal

Giorno 3

3014 kcal ● 212g proteine (28%) ● 69g grassi (21%) ● 322g carboidrati (43%) ● 63g fibre (8%)

Colazione

475 kcal, 34g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Albumi strapazzati
122 kcal

Snack

395 kcal, 17g proteine, 31g carboidrati netti, 22g grassi



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

950 kcal, 49g proteine, 125g carboidrati netti, 13g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Cena

980 kcal, 63g proteine, 128g carboidrati netti, 21g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Jambalaya vegana in slow cooker
865 kcal

Giorno 4

2980 kcal ● 206g proteine (28%) ● 55g grassi (17%) ● 357g carboidrati (48%) ● 57g fibre (8%)

Colazione

495 kcal, 36g proteine, 57g carboidrati netti, 9g grassi



Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i)- 241 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal

Snack

335 kcal, 9g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

950 kcal, 49g proteine, 125g carboidrati netti, 13g grassi



Pasta di lenticchie

673 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Cena

980 kcal, 63g proteine, 128g carboidrati netti, 21g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Jambalaya vegana in slow cooker

865 kcal

Giorno 5

2979 kcal ● 267g proteine (36%) ● 62g grassi (19%) ● 278g carboidrati (37%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

495 kcal, 36g proteine, 57g carboidrati netti, 9g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 bagel(i)- 241 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal

Snack

335 kcal, 9g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

890 kcal, 113g proteine, 41g carboidrati netti, 28g grassi



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal



Riso bianco al burro
162 kcal



Merluzzo alla cajun
21 oz- 655 kcal

Cena

1040 kcal, 60g proteine, 134g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
925 kcal

Giorno 6

2979 kcal ● 195g proteine (26%) ● 108g grassi (33%) ● 253g carboidrati (34%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

480 kcal, 21g proteine, 51g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel piccolo tostato con burro e marmellata
1 bagel(i)- 300 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Snack

395 kcal, 13g proteine, 37g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



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



Pane tostato con burro e marmellata
2 fetta(e)- 267 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

935 kcal, 60g proteine, 108g carboidrati netti, 20g grassi



Panini vegetariani di ceci
2 panino(i)- 685 kcal



Ricotta e miele
1 tazza(e)- 249 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteine, 56g carboidrati netti, 48g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Giorno 7

2979 kcal ● 195g proteine (26%) ● 108g grassi (33%) ● 253g carboidrati (34%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

480 kcal, 21g proteine, 51g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel piccolo tostato con burro e marmellata
1 bagel(i)- 300 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Snack

395 kcal, 13g proteine, 37g carboidrati netti, 19g grassi



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



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



Pane tostato con burro e marmellata
2 fetta(e)- 267 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

935 kcal, 60g proteine, 108g carboidrati netti, 20g grassi



Panini vegetariani di ceci
2 panino(i)- 685 kcal



Ricotta e miele
1 tazza(e)- 249 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteine, 56g carboidrati netti, 48g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 1/2 tazza (791g)
- latte intero
5 1/2 tazza(e) (1291mL)
- albume d'uovo
1 1/2 tazza (365g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- burro
3/4 stecca (84g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio cheddar
3/4 tazza, grattugiata (85g)
- uova
4 grande (200g)

Dolci

- miele
1/3 tazza (98g)
- gelatina (jelly)
2 1/2 oz (70g)

Altro

- cereale ad alto contenuto di fibre
2 tazza (120g)
- tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)
- pomodori a cubetti
5/6 lattina 795 g (662g)
- salsiccia vegana
17 1/4 oz (489g)
- Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)
- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
- frutti di bosco misti surgelati
1 tazza (136g)
- lievito nutrizionale
5 cucchiaino (6g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)

Grassi e oli

Pesci e frutti di mare

- salmone
1/2 lbs (227g)
- merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (595g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (600g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (197g)
- prezzemolo fresco
5 1/4 rametti (5g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
13 1/2 oz (386g)
- aglio
3 1/3 spicchio(i) (10g)
- peperone verde
3/8 grande (68g)
- sedano crudo
8 gambo medio (19–20 cm) (313g)
- verdure miste surgelate
3 1/4 tazza (439g)
- carote
3 medio (183g)
- broccoli
3 tazza, tritata (273g)
- patate
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
4 arancia (616g)
- avocado
2 avocado (377g)
- limone
2 piccolo (109g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)
- succo di limone
4 cucchiaino (20mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1 3/4 cucchiaino (26mL)
- condimento Cajun
1 oz (24g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)

- olio**
1/4 lbs (102mL)
- olio d'oliva**
2 1/2 cucchiaino (12mL)
- condimento per insalata**
1/4 tazza (68mL)
- maionese**
4 cucchiaino (20mL)

Bevande

- polvere proteica**
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua**
17 tazza(e) (3989mL)
- polvere proteica, vaniglia**
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate**
10 cucchiaino (91g)
- ceci in scatola**
3 lattina/e (1381g)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- lenticchie crude**
13 1/4 cucchiaino (160g)

Prodotti da forno

- bagel**
4 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (434g)
- pane**
12 fetta (384g)

- sale**
1 cucchiaino (7g)
- aneto secco**
1/2 cucchiaino (1g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
1 3/4 cucchiaino (1mL)
- salsa Frank's Red Hot**
4 cucchiaino (60mL)
- brodo vegetale**
4 tazza(e) (mL)
- salsa piccante**
1/2 cucchiaino (8mL)
- salsa per pasta**
2/3 vasetto (680 g) (448g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
1 1/2 tazza (278g)
- seitan**
6 2/3 oz (189g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
2/3 tazza(e) (54g)

Snack

- barretta di granola grande**
2 barretta (74g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
miele
2 cucchiaino (42g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

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 3 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre
2 tazza (120g)
latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

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

Albumi strapazzati

122 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo
1 1/2 tazza (365g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i) - 241 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaino (7g)
bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaino (14g)
bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(138g)

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

Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

frutti di bosco misti surgelati
1/2 tazza (68g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

frutti di bosco misti surgelati
1 tazza (136g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
2/3 tazza(e) (54g)
polvere proteica, vaniglia
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore.
Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bagel piccolo tostato con burro e marmellata

1 bagel(i) - 300 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 50g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(138g)
burro
1 cucchiaino (14g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (42g)

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

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arancia

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



Dà 2 arancia(e) porzioni

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

817 kcal ● 42g proteine ● 16g grassi ● 88g carboidrati ● 39g fibre



aceto balsamico
1 3/4 cucchiaio (26mL)
aceto di mele
1 3/4 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 3/4 lattina/e (784g)
cipolla, tagliato a fette sottili
7/8 piccolo (61g)
pomodori, tagliato a metà
1 3/4 tazza di pomodorini (261g)
prezzemolo fresco, tritato
5 1/4 rametti (5g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Latte

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

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



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal ● 23g proteine ● 43g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 taco/i porzioni

formaggio cheddar

3/4 tazza, grattugiata (85g)

guacamole, confezionata

6 cucchiaino (93g)

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 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
2/3 vasetto (680 g) (448g)
Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Riso bianco al burro

162 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

burro

1/2 cucchiaino (7g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaino (31g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Merluzzo alla cajun

21 oz - 655 kcal ● 108g proteine ● 21g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 21 oz porzioni

merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (595g)
condimento Cajun
2 1/3 cucchiaino (16g)
olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)

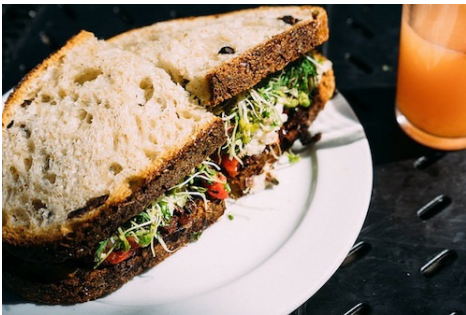
1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panini vegetariani di ceci

2 panino(i) - 685 kcal ● 32g proteine ● 17g grassi ● 79g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

maionese
2 cucchiaino (10mL)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
aneto secco
1/4 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
pane
4 fetta (128g)
ceci in scatola
2/3 lattina/e (299g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

Per tutti i 2 pasti:

maionese
4 cucchiaino (20mL)
succo di limone
4 cucchiaino (20mL)
aneto secco
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
pane
8 fetta (256g)
ceci in scatola
1 1/3 lattina/e (597g)
sedano crudo, tritato
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)
cipolla, tritato
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)

1. Scola e sciacqua i ceci. Versa i ceci in una ciotola di medie dimensioni e schiacciali con una forchetta. Mescola sedano, cipolla, maionese (a piacere), succo di limone, aneto, sale e pepe a piacere. Il composto può essere conservato in frigorifero fino al momento di servire.
2. Quando sei pronto per servire, farcisci due fette di pane con il composto. Sentiti libero di aggiungere le verdure che preferisci sopra.

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

2 tazza (452g)

miele

2 2/3 cucchiaino (56g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

arachidi tostate

6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel medio tostato con burro

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



Per singolo pasto:

bagel

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

burro

1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

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

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini 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.

Pane tostato con burro e marmellata

2 fetta(e) - 267 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)
gelatina (jelly)
4 cucchiaino (28g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salmone semplice

8 oz - 513 kcal ● 46g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

salmone
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)

1. Strofinare il salmone con olio e condisci con un po' di sale e pepe.
2. Cuoci in padella o al forno:
3. FRIGGERE IN PADELLA:
Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuoci circa 3–4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. COTTURA IN FORNO:
Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno per 12–15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. 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.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pomodori

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (228g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/8 mazzo (106g)

avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

limone, spremuto

5/8 piccolo (36g)

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.

Tempeh buffalo con tzatziki

628 kcal ● 52g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 16g fibre



salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (60mL)

tzatziki

1/4 tazza(e) (56g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Jambalaya vegana in slow cooker

865 kcal ● 62g proteine ● 21g grassi ● 103g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
riso bianco a chicco lungo
6 2/3 cucchiaio (77g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (4g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (4mL)
aglio, tritato finemente
5/6 spicchio(i) (3g)
pomodori a cubetti, con il succo
3/8 lattina 795 g (331g)
seitan, tagliato a cubetti
1/4 lbs (95g)
salsiccia vegana, affettato
1/4 lbs (95g)
cipolla, tritato
1/4 grande (31g)
peperone verde, privato dei semi e tritato
1/4 grande (34g)
sedano crudo, tritato
1 1/4 gambo medio (19–20 cm) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
5/6 tazza(e) (mL)
riso bianco a chicco lungo
13 1/3 cucchiaio (154g)
condimento Cajun
1 1/4 cucchiaio (8g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)
pomodori a cubetti, con il succo
5/6 lattina 795 g (662g)
seitan, tagliato a cubetti
6 2/3 oz (189g)
salsiccia vegana, affettato
6 2/3 oz (189g)
cipolla, tritato
3/8 grande (63g)
peperone verde, privato dei semi e tritato
3/8 grande (68g)
sedano crudo, tritato
2 1/2 gambo medio (19–20 cm) (100g)

1. Ungere leggermente il fondo di una slow cooker da 4 quart con olio d'oliva. Mescolare pomodori con il loro succo, seitan, salsiccia, cipolla, peperone verde, sedano, brodo vegetale, aglio, salsa piccante e condimento Cajun nella slow cooker.
2. Cuocere a bassa temperatura per 4 ore. Aggiungere il riso e cuocere a temperatura alta finché il riso non è cotto, circa altri 30 minuti.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

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.

Zuppa di lenticchie e verdure

925 kcal ● 58g proteine ● 5g grassi ● 130g carboidrati ● 33g fibre



lenticchie crude

13 1/3 cucchiaio (160g)

brodo vegetale

3 1/3 tazza(e) (mL)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 2/3 tazza, tritata (67g)

lievito nutrizionale

5 cucchiaino (6g)

aglio

1 2/3 spicchio(i) (5g)

verdure miste surgelate

2 1/2 tazza (337g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
 2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
 3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
carote, affettato
1 1/2 medio (92g)
broccoli, tritato
1 1/2 tazza, tritata (137g)
patate, tagliato a spicchi
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 1/2 salsiccia (150g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaio (5g)
carote, affettato
3 medio (183g)
broccoli, tritato
3 tazza, tritata (273g)
patate, tagliato a spicchi
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
3 salsiccia (300g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisce le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

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



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

acqua

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-