

# Dieta - Menu dieta vegetariana da 120 g di proteine



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

1434 kcal ● 126g proteine (35%) ● 53g grassi (33%) ● 90g carboidrati (25%) ● 23g fibre (6%)

### Colazione

260 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 6g grassi



**Pane tostato con burro e marmellata**

1/2 fetta(e)- 67 kcal



**Frullato proteico fragola e banana**

1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Snack

165 kcal, 5g proteine, 20g carboidrati netti, 5g grassi



**Fragole**

1 tazza(e)- 52 kcal



**Pane tostato con burro**

1 fetta(e)- 114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

350 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Tofu alla Buffalo**

177 kcal



**Fagiolini**

63 kcal

### Cena

385 kcal, 30g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**

1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**

130 kcal

## Giorno 2

1442 kcal ● 121g proteine (34%) ● 45g grassi (28%) ● 118g carboidrati (33%) ● 19g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 6g grassi



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1/2 fetta(e)- 67 kcal



**Frullato proteico fragola e banana**  
1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Snack

165 kcal, 5g proteine, 20g carboidrati netti, 5g grassi



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

360 kcal, 12g proteine, 33g carboidrati netti, 18g grassi



**Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia**  
1/2 panino(i)- 243 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Cena

380 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
6 2/3 tender/i- 381 kcal

## Giorno 3

1419 kcal ● 126g proteine (36%) ● 38g grassi (24%) ● 125g carboidrati (35%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 6g grassi



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1/2 fetta(e)- 67 kcal



**Frullato proteico fragola e banana**  
1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Snack

165 kcal, 5g proteine, 20g carboidrati netti, 5g grassi



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

340 kcal, 17g proteine, 40g carboidrati netti, 10g grassi



**Insalata Caprese**  
107 kcal



**Riso bianco**  
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1/2 lattina(e)- 124 kcal

### Cena

380 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
6 2/3 tender/i- 381 kcal

## Giorno 4

1500 kcal ● 122g proteine (32%) ● 47g grassi (28%) ● 120g carboidrati (32%) ● 27g fibre (7%)

### Colazione

260 kcal, 10g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal

### Snack

170 kcal, 8g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



#### Mela

1 mela(e)- 105 kcal



#### Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

340 kcal, 17g proteine, 40g carboidrati netti, 10g grassi



#### Insalata Caprese

107 kcal



#### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal

### Cena

460 kcal, 27g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

387 kcal

## Giorno 5

1477 kcal ● 127g proteine (34%) ● 45g grassi (28%) ● 119g carboidrati (32%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

260 kcal, 10g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal

### Snack

170 kcal, 8g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



#### Mela

1 mela(e)- 105 kcal



#### Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

360 kcal, 14g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



#### Panino con insalata di uova

1/2 panino(i)- 271 kcal



#### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal

### Cena

420 kcal, 35g proteine, 44g carboidrati netti, 10g grassi



#### Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan- 297 kcal



#### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



#### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

## Giorno 6

1495 kcal ● 132g proteine (35%) ● 44g grassi (27%) ● 124g carboidrati (33%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

230 kcal, 5g proteine, 41g carboidrati netti, 2g grassi



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Snack

215 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

360 kcal, 14g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



**Panino con insalata di uova**  
1/2 panino(i)- 271 kcal



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal

### Cena

420 kcal, 35g proteine, 44g carboidrati netti, 10g grassi



**Alette di seitan al teriyaki**  
4 oz di seitan- 297 kcal



**Riso bianco**  
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

## Giorno 7

1439 kcal ● 122g proteine (34%) ● 38g grassi (24%) ● 125g carboidrati (35%) ● 27g fibre (8%)

### Colazione

230 kcal, 5g proteine, 41g carboidrati netti, 2g grassi



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Snack

215 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

360 kcal, 18g proteine, 33g carboidrati netti, 15g grassi



**Tofu base**  
2 oz- 86 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal

### Cena

360 kcal, 21g proteine, 27g carboidrati netti, 15g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
219 kcal



**Insalata Caprese**  
142 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 1/4 oz (36g)
- noci  
1 1/2 oz (39g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaino (19mL)
- salsa barbecue  
1 cucchiaio (17g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 lattina (~540 g) (526g)

## Grassi e oli

- condimento ranch  
1 cucchiaio (15mL)
- olio  
1 oz (29mL)
- spray da cucina  
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- vinaigrette balsamica  
5 cucchiaino (25mL)
- olio d'oliva  
3/4 cucchiaio (11mL)
- maionese  
2 cucchiaio (30mL)
- condimento per insalata  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto  
9 1/4 oz (262g)
- arachidi tostate  
2 cucchiaio (18g)
- burro di arachidi  
2 cucchiaio (32g)
- fagioli rifritti  
1/2 tazza (121g)
- fagioli bianchi in scatola  
1/4 lattina/e (110g)
- lenticchie crude  
4 cucchiaio (48g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Prodotti da forno

- pane  
2/3 lbs (304g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1 1/2 cucchiaio (20g)
- mozzarella fresca  
2 1/2 oz (71g)
- latte intero  
1 1/2 tazza(e) (360mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1/2 tazza (113g)
- uova  
3 medio (132g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
1/2 cucchiaio (11g)
- sciroppo d'acero  
1 cucchiaino (5mL)
- miele  
2 cucchiaino (14g)

## Altro

- cubetti di ghiaccio  
1 1/2 tazza(e) (210g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
1 contenitore (150g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
13 1/3 pezzi (340g)
- insalata mista  
1 1/4 confezione (155 g) (197g)
- guacamole, confezionata  
4 cucchiaio (62g)
- strisce vegane tipo pollo  
3 oz (85g)
- salsa teriyaki  
4 cucchiaio (60mL)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
1/2 torte (5g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- Fagiolini verdi surgelati**  
1 1/3 tazza (161g)
- broccoli**  
4 cucchiaio, tritata (23g)
- ketchup**  
3 1/3 cucchiaio (57g)
- pomodori**  
13 1/4 cucchiaio di pomodorini (124g)
- spinaci freschi**  
1/4 tazza(e) (8g)
- cavolini di Bruxelles**  
3/4 tazza (66g)
- cipolla**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (45g)
- sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- aglio**  
1/4 spicchio (1g)

### Bevande

- polvere proteica**  
20 porzione (80 mL ciascuna) (620g)
- acqua**  
1 1/3 gallone (5146mL)

### Frutta e succhi di frutta

- fragole**  
3 tazza, intera (432g)
- fragole surgelate**  
2 1/4 tazza, non scongelata (335g)
- banana**  
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(236g)
- ananas in scatola**  
4 cucchiaio, pezzi (45g)
- pesca**  
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)
- mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (389g)
- arancia**  
2 arancia (308g)

- basilico fresco**  
6 3/4 cucchiaio di foglie intere (10g)
- aceto di mele**  
1/4 cucchiaio (4g)
- sale**  
1/8 oz (1g)
- pepe nero**  
1 pizzico (0g)
- paprika**  
2 1/4 g (2g)
- senape gialla**  
2 pizzico o 1 bustina (1g)
- Timo fresco**  
1 pizzico (0g)

### Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**  
2/3 tazza (123g)
- seitan**  
1/2 lbs (227g)

### Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
2 bustina (86g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1/2 fetta (16g)  
**burro**  
4 pizzico (2g)  
**gelatina (jelly)**  
4 pizzico (4g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
1 1/2 fetta (48g)  
**burro**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**gelatina (jelly)**  
1/2 cucchiaino (11g)

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

### Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cubetti di ghiaccio**  
1/2 tazza(e) (70g)  
**fragole surgelate**  
3/4 tazza, non scongelata (112g)  
**mandorle**  
5 mandorla (6g)  
**acqua**  
1 cucchiaino (15mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)  
**banana, congelato, pelato e affettato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 3 pasti:

**cubetti di ghiaccio**  
1 1/2 tazza(e) (210g)  
**fragole surgelate**  
2 1/4 tazza, non scongelata (335g)  
**mandorle**  
15 mandorla (18g)  
**acqua**  
3 cucchiaino (45mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)  
**banana, congelato, pelato e affettato**  
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.
- 

### Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaio (31g)  
**fagioli rifritti**  
4 cucchiaio (61g)  
**spinaci freschi**  
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**guacamole, confezionata**  
4 cucchiaio (62g)  
**fagioli rifritti**  
1/2 tazza (121g)  
**spinaci freschi**  
1/4 tazza(e) (8g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
  2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**

1 bustina (43g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**

2 bustina (86g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### 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.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**

2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Tofu alla Buffalo

177 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



#### salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (20mL)

**condimento ranch**

1 cucchiaino (15mL)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**

1/4 lbs (99g)

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.

## Fagiolini

63 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



#### Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i) - 243 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**

1 fetta (32g)

**burro di arachidi**

1 cucchiaino (16g)

**spray da cucina**

1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

**banana, affettato**

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 galletta(e) porzioni

**burro di arachidi**

1 cucchiaio (16g)

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**

1/2 torte (5g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata Caprese

107 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**mozzarella fresca**

3/4 oz (21g)

**insalata mista**

1/4 confezione (155 g) (39g)

**basilico fresco**

2 cucchiaio di foglie intere (3g)

**vinaigrette balsamica**

1/2 cucchiaio (8mL)

**pomodori, tagliato a metà**

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**

1 1/2 oz (43g)

**insalata mista**

1/2 confezione (155 g) (78g)

**basilico fresco**

4 cucchiaio di foglie intere (6g)

**vinaigrette balsamica**

1 cucchiaio (15mL)

**pomodori, tagliato a metà**

1/2 tazza di pomodorini (75g)

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.

### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**riso bianco a chicco lungo**

1/3 tazza (62g)

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.

## Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1/2 lattina (~540 g) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con insalata di uova

1/2 panino(i) - 271 kcal ● 13g proteine ● 18g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

1 1/2 medio (66g)

**maionese**

1 cucchiaio (15mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**pane**

1 fetta (32g)

**paprika**

1/2 pizzico (0g)

**senape gialla**

1 pizzico o 1 bustina (1g)

**cipolla, tritato**

1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**

3 medio (132g)

**maionese**

2 cucchiaio (30mL)

**sale**

1 pizzico (0g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**pane**

2 fetta (64g)

**paprika**

1 pizzico (1g)

**senape gialla**

2 pizzico o 1 bustina (1g)

**cipolla, tritato**

1/4 piccolo (18g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

## Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**

2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Tofu base

2 oz - 86 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**tofu compatto**

2 oz (57g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

4 cucchiaino (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

## Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:

**fragole**  
3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Mela

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



Per singolo pasto:

#### mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

#### mele

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
4 cucchiaio (57g)

#### miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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

#### miele

2 cucchiaino (14g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

## Arachidi tostate

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
2 cucchiaino (18g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Ciotola con tofu barbecue e ananas

130 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



**broccoli**  
4 cucchiaino, tritata (23g)  
**tofu compatto**  
2 oz (57g)  
**ananas in scatola**  
4 cucchiaino, pezzi (45g)  
**salsa barbecue**  
1 cucchiaino (17g)  
**olio**  
3/8 cucchiaino (2mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Chik'n tenders croccanti

6 2/3 tender/i - 381 kcal ● 27g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

6 2/3 pezzi (170g)

**ketchup**

5 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

13 1/3 pezzi (340g)

**ketchup**

1/4 tazza (57g)

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

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

387 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



**noci**  
2 cucchiaio, tritato (14g)  
**aceto di mele**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
3 oz (85g)  
**mele, tritato**  
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)  
**cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
3/4 tazza (66g)

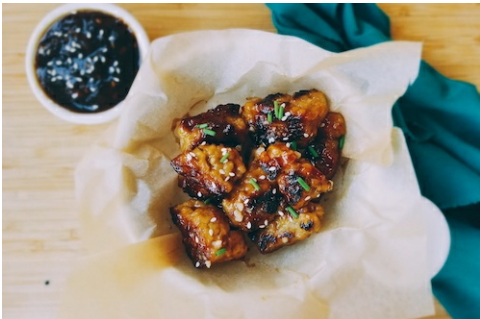
1. Cuoci le strisce di chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.  
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, chik'n e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).  
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.  
Innanna la vinaigrette sull'insalata e servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal ● 32g proteine ● 10g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaio (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.  
Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.  
Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.  
Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.  
Togliere e servire.

### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

### 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.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Goulash di fagioli e tofu

219 kcal ● 12g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**paprika**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**Timo fresco**  
1 pizzico (0g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (110g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**tofu compatto, scolato e tagliato a dadini**  
1 3/4 oz (50g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)

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.

### Insalata Caprese

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



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

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

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.
-