

Dieta - Menu dieta vegetariana da 150 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 1760 kcal ● 157g proteine (36%) ● 53g grassi (27%) ● 139g carboidrati (32%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

290 kcal, 9g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



Cereali per la colazione
290 kcal

Snack

170 kcal, 10g proteine, 29g carboidrati netti, 1g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

425 kcal, 26g proteine, 26g carboidrati netti, 18g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Carote glassate al miele
128 kcal

Cena

495 kcal, 27g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Insalata Caprese
107 kcal



Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal

Giorno 2

1848 kcal ● 158g proteine (34%) ● 38g grassi (19%) ● 194g carboidrati (42%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 9g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



Cereali per la colazione
290 kcal

Snack

170 kcal, 10g proteine, 29g carboidrati netti, 1g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

465 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 14g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal

Cena

540 kcal, 26g proteine, 69g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Chik'n tenders croccanti
5 tender/i- 286 kcal

Giorno 3

1854 kcal ● 169g proteine (37%) ● 69g grassi (33%) ● 114g carboidrati (25%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 9g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



Cereali per la colazione
290 kcal

Snack

175 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 3g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Cereali per la colazione con latte proteico
124 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

510 kcal, 37g proteine, 27g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 salsiccia- 361 kcal

Cena

495 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Tofu shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Giorno 4

1772 kcal ● 175g proteine (39%) ● 70g grassi (35%) ● 82g carboidrati (19%) ● 29g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 24g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Toast con cottage cheese
1 toast- 143 kcal

Snack

175 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 3g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Cereali per la colazione con latte proteico
124 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

415 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

495 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Tofu shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Giorno 5

1753 kcal ● 171g proteine (39%) ● 43g grassi (22%) ● 132g carboidrati (30%) ● 38g fibre (9%)

Colazione

300 kcal, 24g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Toast con cottage cheese
1 toast- 143 kcal

Snack

185 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

445 kcal, 28g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

435 kcal, 27g proteine, 48g carboidrati netti, 8g grassi



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal



Pasta di lenticchie
337 kcal

Giorno 6

1739 kcal ● 161g proteine (37%) ● 50g grassi (26%) ● 131g carboidrati (30%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

215 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 7g grassi



Pancake

1/2 pancake(i)- 215 kcal

Pranzo

445 kcal, 28g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Snack

185 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 21g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zucchina- 384 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

1775 kcal ● 163g proteine (37%) ● 51g grassi (26%) ● 136g carboidrati (31%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

215 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 7g grassi



Pancake

1/2 pancake(i)- 215 kcal

Pranzo

480 kcal, 30g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata Caprese

142 kcal



Riso integrale

3/8 tazza di riso integrale cotto- 86 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Snack

185 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 21g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zucchina- 384 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 1/2 tazza(e) (1315mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
- mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
- burro
1/8 stecca (14g)
- uova
5 medio (211g)
- formaggio di capra
4 oz (113g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
5 1/2 porzione (165g)

Bevande

- polvere proteica
25 porzione (80 mL ciascuna) (775g)
- acqua
1 1/2 gallone (5990mL)

Dolci

- miele
2 1/4 oz (64g)
- sciroppo
1 cucchiaio (15mL)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)

Altro

- insalata mista
1 2/3 confezione (155 g) (263g)
- nuggets vegani 'chik'n'
5 nuggets (108g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
- Affettati vegetali
7 fette (73g)
- paprika affumicata
1 1/4 cucchiaino (3g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (18mL)
- olio
2 oz (67mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (229g)
- ketchup
2 1/2 cucchiaio (43g)
- carote
7 1/4 medio (445g)
- cipolla
5/8 piccolo (44g)
- prezzemolo fresco
3/4 rametti (1g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- zucchine
4 grande (1292g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)
- hummus
9 1/2 cucchiaio (143g)
- tofu compatto
17 1/2 oz (496g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
- mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)
- clementine
3 frutto (222g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)

- cavolfiore surgelato
3/4 tazza (85g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)
- Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (7g)
- sale
1 1/2 pizzico (1g)
- aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
- peperoncino rosso tritato
5 pizzico (1g)
- cumino macinato
5 pizzico (1g)
- coriandolo macinato
5 pizzico (1g)
- cannella
1/3 cucchiaino (1g)
- curcuma, macinata
1/3 cucchiaino (1g)
- aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
- zenzero in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
- pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)

- salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaino (31mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non
cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)
- salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (372g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
- pane
1/3 lbs (160g)
- miscela per pancake
1/2 tazza (65g)

Cereali e pasta

- riso integrale
2 cucchiaino (24g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cereali per la colazione

290 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 42g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
cereali per la colazione
1 1/2 porzione (45g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)
cereali per la colazione
4 1/2 porzione (135g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Toast con cottage cheese

1 toast - 143 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il cottage cheese sulla fetta di pane, irroro con miele e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pancake

1/2 pancake(i) - 215 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/6 tazza(e) (38mL)
uova
1/8 medio (6g)
sciropo
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela per pancake
4 cucchiaio (33g)
burro, sciolto
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/3 tazza(e) (75mL)
uova
1/4 medio (11g)
sciropo
1 cucchiaio (15mL)
miscela per pancake
1/2 tazza (65g)
burro, sciolto
3/4 cucchiaio (11g)

1. In una ciotola capiente, setaccia insieme la farina, il lievito in polvere, il sale e lo zucchero. Fai un incavo al centro e versa il latte, l'uovo e il burro fuso; mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda una piastra o una padella leggermente unta a fuoco medio-alto. Versa o scola l'impasto sulla piastra, usando circa 1/4 di tazza per ogni pancake. Rosola da entrambi i lati e servi caldi. Guarnisci con sciropo.
3. Per gli avanzi, puoi conservare l'impasto in frigorifero.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh 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.

Carote glassate al miele

128 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



burro

1/4 cucchiaio (3g)

carote

6 oz (170g)

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

miele

1 cucchiaino (8g)

sale

3/4 pizzico (1g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

1. Se si usano carote intere, tagliarle a bastoncini delle dimensioni delle baby carrots.
 2. In una padella ampia a fuoco medio-alto unire acqua, carote, burro, sale e miele. Cuocere coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
 3. Scoprire e continuare la cottura, mescolando frequentemente per un paio di minuti fino a quando il liquido assume una consistenza sciropposa.
 4. Aggiungere il succo di limone.
 5. Servire.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 clementina(e) porzioni

clementine
1 frutto (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali
7 fette (73g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
hummus
2 cucchiaino (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

3/4 tazza (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

cipolla, affettato sottilmente

1/2 piccolo (35g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaino (30mL)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

tempeh, tritato grossolanamente

4 oz (113g)

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.

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Riso integrale

3/8 tazza di riso integrale cotto - 86 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/8 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

3/4 pizzico (1g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 cucchiaio (24g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione
1/2 porzione (15g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione
1 porzione (30g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

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.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote

1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 3 pasti:

carote

4 1/2 medio (275g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta (32g)

hummus

2 1/2 cucchiaio (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pane

3 fetta (96g)

hummus

1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caprese

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



mozzarella fresca
3/4 oz (21g)
insalata mista
1/4 confezione (155 g) (39g)
basilico fresco
2 cucchiaio di foglie intere (3g)
vinagrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)

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.

Chik'n nuggets

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Dà 5 nuggets porzioni

ketchup
1 1/4 cucchiaio (21g)
nuggets vegani 'chik'n'
5 nuggets (108g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

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

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni
mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 tender/i porzioni
tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
ketchup
1 1/4 cucchiaino (21g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tofu shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
acqua
1 1/4 cucchiaio (19mL)
peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)
paprika affumicata
5/8 cucchiaino (1g)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
coriandolo macinato
1/3 cucchiaino (1g)
cannella
1 1/4 pizzico (0g)
curcuma, macinata
1 1/4 pizzico (0g)
aglio in polvere
1 1/4 pizzico (0g)
zenzero in polvere
1 1/4 pizzico (0g)
tofu compatto, tagliato a nastri
1/2 lbs (248g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
acqua
2 1/2 cucchiaio (38mL)
peperoncino rosso tritato
5 pizzico (1g)
paprika affumicata
1 1/4 cucchiaino (3g)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
coriandolo macinato
5 pizzico (1g)
cannella
1/3 cucchiaino (1g)
curcuma, macinata
1/3 cucchiaino (1g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
zenzero in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
tofu compatto, tagliato a nastri
17 1/2 oz (496g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. In una ciotola, sbatti insieme olio, acqua, spezie e un pizzico di sale. Per modulare il livello di piccantezza, aggiungi la quantità di peperoncino tritato che preferisci.
3. Disponi le strisce di tofu su una teglia rivestita di carta forno e spennellale con il composto di spezie.
4. Arrostisci per 10-12 minuti, finché il tofu è dorato e inizia a diventare croccante. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre

Dà 2/3 tazza(e) porzioni



latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta di lenticchie

337 kcal ● 22g proteine ● 3g grassi ● 41g carboidrati ● 16g fibre



salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zucchini - 384 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 21g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
zucchine
2 grande (646g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 tazza (260g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
zucchine
4 grande (1292g)

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.

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 2 pasti:

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

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

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.
-