

Dieta - Menu dieta vegetariana da 200 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

2447 kcal ● 218g proteine (36%) ● 93g grassi (34%) ● 157g carboidrati (26%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 19g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
249 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

265 kcal, 11g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal



Semplice avena alla cannella con latte
164 kcal

Pranzo

695 kcal, 38g proteine, 68g carboidrati netti, 26g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal



Pasta con spinaci e ricotta
451 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteine, 38g carboidrati netti, 37g grassi



Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal



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



Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 2

2450 kcal ● 201g proteine (33%) ● 105g grassi (38%) ● 141g carboidrati (23%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

310 kcal, 19g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

265 kcal, 11g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

695 kcal, 21g proteine, 52g carboidrati netti, 39g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Ceci alla crema di limone

466 kcal



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Cena

690 kcal, 41g proteine, 38g carboidrati netti, 37g grassi



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal



Insalata di seitan

359 kcal

Giorno 3

2469 kcal ● 206g proteine (33%) ● 86g grassi (31%) ● 179g carboidrati (29%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

380 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu strapazzato su toast con guacamole

1 fetta di pane tostato- 275 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

270 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

675 kcal, 36g proteine, 55g carboidrati netti, 27g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Involto di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga- 329 kcal

Cena

650 kcal, 35g proteine, 69g carboidrati netti, 22g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal

Giorno 4

2432 kcal ● 207g proteine (34%) ● 93g grassi (34%) ● 166g carboidrati (27%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

380 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu strapazzato su toast con guacamole

1 fetta di pane tostato- 275 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

270 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

640 kcal, 37g proteine, 41g carboidrati netti, 34g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Wrap Caesar

1 involtino(i)- 393 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

650 kcal, 35g proteine, 69g carboidrati netti, 22g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal

Giorno 5

2392 kcal ● 205g proteine (34%) ● 42g grassi (16%) ● 229g carboidrati (38%) ● 71g fibre (12%)

Colazione

355 kcal, 18g proteine, 36g carboidrati netti, 12g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua
145 kcal

Snack

270 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



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

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

650 kcal, 36g proteine, 97g carboidrati netti, 4g grassi



Lenticchie
116 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal

Cena

625 kcal, 32g proteine, 61g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal



Zuppa di fagioli neri e salsa
514 kcal

Giorno 6

2437 kcal ● 209g proteine (34%) ● 53g grassi (19%) ● 223g carboidrati (37%) ● 59g fibre (10%)

Colazione

355 kcal, 18g proteine, 36g carboidrati netti, 12g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua
145 kcal

Snack

265 kcal, 20g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

650 kcal, 36g proteine, 97g carboidrati netti, 4g grassi



Lenticchie
116 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal

Cena

675 kcal, 26g proteine, 73g carboidrati netti, 20g grassi



Ceci alla spagnola
560 kcal



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Giorno 7

2363 kcal ● 216g proteine (37%) ● 80g grassi (30%) ● 153g carboidrati (26%) ● 41g fibre (7%)

Colazione

355 kcal, 18g proteine, 36g carboidrati netti, 12g grassi



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua

145 kcal

Snack

265 kcal, 20g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

575 kcal, 43g proteine, 27g carboidrati netti, 32g grassi



Seitan aglio e pepe

456 kcal



Cavolo riccio saltato

121 kcal

Cena

675 kcal, 26g proteine, 73g carboidrati netti, 20g grassi



Ceci alla spagnola

560 kcal



Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati
3/4 tazza (103g)
- latte di cocco in lattina
2 3/4 oz (83mL)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)
- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- salsa barbecue
9 fl oz (320g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (130g)

Grassi e oli

- olio
2 2/3 oz (80mL)
- condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (14mL)
- olio d'oliva
1 oz (30mL)
- condimento Caesar
1 cucchiaino (15g)

Altro

- lievito nutrizionale
2 oz (63g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
1 1/2 confezione 280 g (438g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (446g)
- spinaci tritati surgelati
1/3 confezione 280 g (95g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1/2 avocado (101g)
- Pompelmo
3 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (1162g)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
- banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- succo di frutta
24 fl oz (720mL)

Bevande

- polvere proteica
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)
- acqua
2 1/3 gallone (8832mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1 cucchiaino, tritato (3g)
- sale
1/2 cucchiaino (10g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- cannella
1 cucchiaino (8g)
- curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
- cumino macinato
1/3 oz (10g)
- paprika
1 cucchiaino (7g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ricotta parzialmente scremata
1/3 tazza (83g)
- formaggio parmigiano
1/3 tazza (27g)
- latte intero
4 tazza(e) (982mL)
- uova
18 grande (900g)
- burro
1 cucchiaino (14g)
- panna acida (sour cream)
2 cucchiaino (24g)

- aglio**
4 1/4 spicchio(i) (13g)
- lattuga romana (romaine)**
8 foglia interna (48g)
- peperone**
2 1/2 grande (394g)
- carote**
8 medio (488g)
- broccoli**
2 tazza, tritata (182g)
- patate**
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- cipolla**
3 medio (dia. 6,4 cm) (314g)
- cavolfiore**
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
4 tazza, tritata (160g)
- concentrato di pomodoro**
3 cucchiaino (48g)
- peperone verde**
4 cucchiaino, tritata (12g)

Cereali e pasta

- seitan**
2/3 lbs (321g)
- pasta secca cruda**
2 2/3 oz (76g)
- riso integrale**
1/2 tazza (95g)

Dolci

- zucchero**
3 cucchiaino (39g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)**
1 1/2 tazza (120g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate**
1/2 tazza (73g)
- ceci in scatola**
2 lattina/e (912g)
- tempeh**
4 oz (113g)
- tofu compatto**
1/2 lbs (227g)
- lenticchie crude**
1/3 tazza (64g)
- fagioli neri**
1 lattina/e (439g)

Prodotti da forno

- pane**
5 fetta (160g)
 - tortillas di farina**
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (10g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
aglio, tritato
4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (20g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
aglio, tritato
1 cucchiaino (3g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu strapazzato su toast con guacamole

1 fetta di pane tostato - 275 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

curcuma, macinata
2 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
guacamole, confezionata
2 cucchiaino (31g)
pane, tostato
1 fetta (32g)
tofu compatto, asciugato
tamponando con carta assorbente
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
pane, tostato
2 fetta (64g)
tofu compatto, asciugato
tamponando con carta assorbente
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Con le mani, sbriciola il tofu nella padella e condisci con curcuma (e sale/pepe a piacere). Mescola frequentemente per circa 5-10 minuti fino a quando il tofu è cotto.
3. Spalma il guacamole sul toast e completa con il tofu strapazzato.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
peperone, tritato
1 1/2 piccolo (111g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisci gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

Semplice avena alla cannella con acqua

145 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)
1/3 tazza (27g)
zucchero
2 cucchiaino (9g)
cannella
1/4 cucchiaino (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)
1 tazza (80g)
zucchero
2 cucchiaino (26g)
cannella
2 cucchiaino (5g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Pasta con spinaci e ricotta

451 kcal ● 24g proteine ● 10g grassi ● 61g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
ricotta parzialmente scremata
1/3 tazza (83g)
sale
2/3 pizzico (0g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
spinaci tritati surgelati, scongelato e scolato
1/3 confezione 280 g (95g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)
formaggio parmigiano, diviso
1 cucchiaio (5g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione; scola.
2. Mentre la pasta cuoce, ungi una padella con uno spray da cucina. A fuoco medio-basso, aggiungi gli spinaci e l'aglio. Cuoci per circa 5 minuti, mescolando frequentemente.
3. Unisci la ricotta, metà del parmigiano, sale, pepe e solo l'acqua necessaria per rendere il composto cremoso.
4. Aggiungi la pasta cotta nella padella e mescola.
5. Servi e completa con il parmigiano rimanente.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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 cucchiaio (18g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ceci alla crema di limone

466 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 27g carboidrati ● 11g fibre



latte di cocco in lattina
2 3/4 oz (83mL)

brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)

spinaci freschi
1 oz (28g)

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

olio
1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 tazza(e) (240g)

1. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci finché non è profumato, circa 1 minuto.
2. Aggiungi il brodo vegetale, il latte di cocco, i ceci, gli spinaci e un po' di sale.
3. Porta il composto a sobbollire, poi riduci il fuoco a medio. Cuoci finché gli spinaci non appassiscono e la salsa si addensa, circa 5-7 minuti.
4. Spegni il fuoco, aggiungi il succo di limone e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 banana(e) porzioni

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arachidi tostate

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



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga - 329 kcal ● 26g proteine ● 9g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 involtino(i) di lattuga porzioni

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

salsa barbecue

2 cucchiaino (34g)

lattuga romana (romaine)

4 foglia interna (24g)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

peperone, privato dei semi e affettato

1/2 piccolo (37g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal ● 18g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

formaggio parmigiano

1/2 cucchiaino (3g)

cipolla

1 cucchiaino, tritata (10g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18-20 cm) (49g)

condimento Caesar

1 cucchiaino (15g)

lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone

4 foglia interna (24g)

pomodori, affettato

1/2 pomodoro serpente (31g)

uova, sode e affettato

2 grande (100g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

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

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla
2 2/3 cucchiaino, tritata (27g)
peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)
seitan, in stile pollo
1/3 lbs (151g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Cavolo riccio saltato

121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchero
1/2 cucchiaino (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
avena rapida (quick oats)
4 cucchiaino (20g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchero
1 cucchiaino (13g)
cannella
1 cucchiaino (3g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
avena rapida (quick oats)
1/2 tazza (40g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
 2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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)

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 cucchiaio (14g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. **Nota:** le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

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)
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.

Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal ● 33g proteine ● 22g grassi ● 31g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
carote, affettato
1 medio (61g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
patate, tagliato a spicchi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
carote, affettato
2 medio (122g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
patate, tagliato a spicchi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 salsiccia (200g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Zuppa di fagioli neri e salsa

514 kcal ● 30g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 33g fibre



brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
fagioli neri
1 lattina/e (439g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
panna acida (sour cream)
2 cucchiaino (24g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
1/2 tazza (130g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ceci alla spagnola

560 kcal ● 24g proteine ● 19g grassi ● 50g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaino (24g)
spinaci freschi
3 oz (85g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
paprika
1/2 cucchiaino (3g)
cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, affettato
3/4 grande (113g)
peperone, privato dei semi e affettato
3/4 grande (123g)

Per tutti i 2 pasti:

concentrato di pomodoro
3 cucchiaino (48g)
spinaci freschi
6 oz (170g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
paprika
1 cucchiaino (7g)
cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, affettato
1 1/2 grande (225g)
peperone, privato dei semi e affettato
1 1/2 grande (246g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla, peperone e un po' di sale e pepe. Soffriggi 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Mescola la salsa di pomodoro, la paprika e il cumino. Cuoci 1-2 minuti.
3. Aggiungi i ceci e l'acqua. Riduci il fuoco, porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto, circa 8-10 minuti.
4. Aggiungi gli spinaci e cuoci 1-2 minuti finché non appassiscono. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 1/2 misurino - 491 kcal ● 109g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

acqua

4 1/2 tazza(e) (1067mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

31 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(977g)

acqua

31 1/2 tazza(e) (7466mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-