

Dieta - Menu dieta vegetariana digiuno intermittente da 1000 calorie



Lista della spesa **Giorno 1** [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

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

Giorno 1

982 kcal ● 92g proteine (37%) ● 30g grassi (28%) ● 72g carboidrati (29%) ● 14g fibre (6%)

Pranzo

385 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh

277 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

380 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 17g grassi



Chik'n tenders croccanti

4 tender/i- 229 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1034 kcal ● 100g proteine (39%) ● 33g grassi (29%) ● 73g carboidrati (28%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

440 kcal, 28g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Cena

380 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 17g grassi



Chik'n tenders croccanti

4 tender/i- 229 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

991 kcal ● 96g proteine (39%) ● 35g grassi (32%) ● 62g carboidrati (25%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Insalata di ceci, zucca e feta

261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal

Giorno 4

991 kcal ● 96g proteine (39%) ● 35g grassi (32%) ● 62g carboidrati (25%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Insalata di ceci, zucca e feta

261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal

Giorno 5

970 kcal ● 97g proteine (40%) ● 30g grassi (28%) ● 57g carboidrati (24%) ● 21g fibre (9%)

Pranzo

370 kcal, 39g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Sbriciolato vegano

2 tazza(e)- 292 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

385 kcal, 10g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



Succotash di fagioli bianchi

162 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal



Riso bianco al burro

121 kcal

Giorno 6

970 kcal ● 97g proteine (40%) ● 30g grassi (28%) ● 57g carboidrati (24%) ● 21g fibre (9%)

Pranzo

370 kcal, 39g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

385 kcal, 10g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



Succotash di fagioli bianchi
162 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1042 kcal ● 90g proteine (35%) ● 41g grassi (35%) ● 65g carboidrati (25%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

385 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 22g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal



Insalata mista semplice
170 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteine, 40g carboidrati netti, 18g grassi



Spezzatino vegano alla Guinness
366 kcal



Insalata Caprese
71 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
- insalata mista
3 confezione (155 g) (461g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- miscela di erbe italiane
1/6 contenitore (20 g) (4g)
- birra scura (es. Guinness)
1/3 bottiglia (340 g) (mL)
- hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
2 cucchiaio (34g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (248g)
- aglio
1 spicchio(i) (3g)
- zucchine
1/2 medio (98g)
- chicchi di mais surgelati
1/2 tazza (68g)
- peperone
1/2 medio (60g)
- scalogni
1/2 spicchio/i (28g)
- patate
1/3 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (71g)
- cipolla
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
- sedano crudo
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
- carote
1/3 medio (20g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- formaggio feta
2 oz (57g)
- burro
3/4 cucchiaio (11g)
- mozzarella fresca
1/2 oz (14g)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela per taco
1/2 cucchiaio (4g)
- pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
- sale
1/4 cucchiaio (4g)
- cumino macinato
4 pizzico (1g)
- Timo fresco
4 pizzico (0g)
- basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (2g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/2 cucchiaio (27g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Grassi e oli

- olio
1/2 oz (14mL)
- condimento per insalata
12 3/4 cucchiaio (191mL)
- olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (24mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaio (35mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1/4 avocado (50g)
- succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

Bevande

- acqua
15 tazza(e) (3515mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
6 3/4 cucchiaio (77g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
2 oz (57g)
- fagioli rifritti
4 cucchiaio (61g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 tazza (131g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)

farina 00
1 cucchiaino (3g)

seitan
2 1/3 oz (66g)

Dolci

zucchero di canna
1 cucchiaino (4g)

Prodotti a base di noci e semi

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola insalata taco con tempeh

277 kcal ● 17g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



tempeh

2 oz (57g)

miscela per taco

1/2 cucchiaio (4g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

1 1/2 cucchiaio (27g)

fagioli rifritti

4 cucchiaio (61g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

avocado, tagliato a cubetti

1/4 avocado (50g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso bianco

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

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni



acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaio (31g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci, zucca e feta

261 kcal ● 11g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3/4 tazza (23g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
formaggio feta, tagliato a cubetti
1 oz (28g)
zucchine, tagliato a mezzalune
1/4 medio (49g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
formaggio feta, tagliato a cubetti
2 oz (57g)
zucchine, tagliato a mezzalune
1/2 medio (98g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Metti i ceci e le zucchine affettate su una teglia in sezioni separate. Irrora tutto con olio. Cospargi il cumino sui ceci e il condimento italiano sulle zucchine insieme a sale/pepe a piacere su entrambi. Massaggia con le mani per distribuire uniformemente. Cuoci per circa 30 minuti, mescolando una volta. Metti da parte a raffreddare.
3. Prepara l'insalata disponendo su un letto di misticanza la feta e i ceci/zucchine arrostiti. Irrora con la vinaigrette balsamica e servi.
4. Nota meal prep: conserva i ceci arrostiti e le zucchine avanzati in un contenitore ermetico in frigorifero. Per massima freschezza, prepara il resto dell'insalata il giorno stesso e conserva la vinaigrette fino al momento di servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

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

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



semi di girasole
1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)

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

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Succotash di fagioli bianchi

162 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
4 cucchiaino (34g)
peperone, tritato finemente
1/4 medio (30g)
scalogni, tritato finemente
1/4 spicchio/i (14g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
4 cucchiaino (66g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1/2 tazza (68g)
peperone, tritato finemente
1/2 medio (60g)
scalogni, tritato finemente
1/2 spicchio/i (28g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 tazza (131g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
3/4 cucchiaino (11g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Spezzatino vegano alla Guinness

366 kcal ● 20g proteine ● 13g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



farina 00

1 cucchiaino (3g)

birra scura (es. Guinness)

1/3 bottiglia (340 g) (mL)

zucchero di canna

1 cucchiaino (4g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

patate, tagliato a dadini

1/3 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (71g)

cipolla, tagliato a dadini

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

sedano crudo, tagliato a fette sottili

1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)

seitan, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

2 1/3 oz (66g)

carote, diviso a metà per il lungo e affettato sottilmente

1/3 medio (20g)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio(i) (2g)

Timo fresco, tritato

4 pizzico (0g)

1. Scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva e salsa di soia in una padella a fuoco medio-alto. Rosolare il seitan nell'olio caldo fino a doratura su tutti i lati, circa 5 minuti.
2. Scaldare l'olio restante in una pentola grande a fuoco medio-alto. Soffriggere cipolla, sedano, carote, patate e aglio nell'olio caldo fino a quando le cipolle sono morbide, 3-5 minuti. Ridurre il fuoco a medio e versare lentamente la birra nel composto di verdure.
3. Unire zucchero di canna, farina, timo, sale e pepe nero al mix di birra; aggiungere il seitan. Portare il tutto a sobbollire, ridurre il fuoco al minimo e cuocere finché lo stufato non si è ridotto e addensato, circa 45 minuti.

Insalata Caprese

71 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

insalata mista

1/6 confezione (155 g) (26g)

basilico fresco

4 cucchiaino di foglie intere (2g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaino (5mL)

pomodori, tagliato a metà

2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)

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 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.
-