

# Dieta - Menu per dieta vegetariana con digiuno intermittente da 1300 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.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1310 kcal ● 97g proteine (30%) ● 48g grassi (33%) ● 106g carboidrati (32%) ● 18g fibre (5%)

## Pranzo

525 kcal, 36g proteine, 61g carboidrati netti, 13g grassi



**Salsiccia vegana**

1 salsiccia- 268 kcal



**Purè di patate istantaneo**

258 kcal

## Cena

620 kcal, 25g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi



**Insalata greca di cetriolo e feta**

121 kcal



**Patty melt**

1 panino/i- 500 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

**Giorno 2** 1337 kcal ● 94g proteine (28%) ● 51g grassi (34%) ● 95g carboidrati (29%) ● 30g fibre (9%)

## Pranzo

550 kcal, 33g proteine, 50g carboidrati netti, 16g grassi



**Insalata mista**

182 kcal



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

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

## Cena

620 kcal, 25g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi



**Insalata greca di cetriolo e feta**

121 kcal



**Patty melt**

1 panino/i- 500 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1255 kcal ● 93g proteine (30%) ● 60g grassi (43%) ● 63g carboidrati (20%) ● 22g fibre (7%)

### Pranzo

525 kcal, 38g proteine, 36g carboidrati netti, 20g grassi



**Toast con ceci schiacciati**  
1 toast(i)- 318 kcal



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

565 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 39g grassi



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal



**Tofu alla Buffalo**  
355 kcal

## Giorno 4

1255 kcal ● 93g proteine (30%) ● 60g grassi (43%) ● 63g carboidrati (20%) ● 22g fibre (7%)

### Pranzo

525 kcal, 38g proteine, 36g carboidrati netti, 20g grassi



**Toast con ceci schiacciati**  
1 toast(i)- 318 kcal



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

565 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 39g grassi



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal



**Tofu alla Buffalo**  
355 kcal

## Giorno 5

1315 kcal ● 109g proteine (33%) ● 45g grassi (31%) ● 94g carboidrati (29%) ● 25g fibre (7%)

### Pranzo

630 kcal, 28g proteine, 42g carboidrati netti, 35g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Wrap mediterraneo con chik'n**  
1 wrap(s)- 406 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

525 kcal, 44g proteine, 51g carboidrati netti, 10g grassi



**Pane naan**  
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Sbriciolato vegano**  
1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

## Giorno 6

1315 kcal ● 109g proteine (33%) ● 45g grassi (31%) ● 94g carboidrati (29%) ● 25g fibre (7%)

### Pranzo

630 kcal, 28g proteine, 42g carboidrati netti, 35g grassi



#### Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



#### Wrap mediterraneo con chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal

### Cena

525 kcal, 44g proteine, 51g carboidrati netti, 10g grassi



#### Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



#### Lenticchie

174 kcal



#### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 7

1277 kcal ● 99g proteine (31%) ● 45g grassi (31%) ● 99g carboidrati (31%) ● 21g fibre (7%)

### Pranzo

495 kcal, 21g proteine, 64g carboidrati netti, 14g grassi



#### Chik'n tenders croccanti

2 tender/i- 114 kcal



#### Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



#### Insalata mista

121 kcal

### Cena

615 kcal, 41g proteine, 34g carboidrati netti, 30g grassi



#### Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal



#### Lenticchie

174 kcal



#### Semi di zucca

183 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Altro

- salsiccia vegana  
1 salsiccia (100g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)
- insalata mista  
1/2 tazza (15g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
7 oz (193g)

## Verdure e prodotti vegetali

- miscela per purè istantaneo  
2 1/2 oz (71g)
- cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (447g)
- cipolla  
1 piccolo (70g)
- carote  
10 1/2 medio (638g)
- lattuga romana (romaine)  
1 1/6 testa (719g)
- pomodori  
1 1/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (144g)
- cipolla rossa  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)
- sedano crudo  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
- ketchup  
1/2 cucchiaino (9g)
- broccoli  
1/2 tazza, tritata (46g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio feta  
2 2/3 oz (75g)
- yogurt greco scremato, naturale  
5 cucchiaino (88g)
- uova  
8 grande (400g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaino (5g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di vino rosso  
2 cucchiaino (30mL)
- sale  
1 1/2 g (2g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 cucchiaino (10mL)
- maionese vegana  
4 cucchiaino (60g)
- olio  
4 cucchiaino (57mL)
- condimento per insalata  
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaino (60mL)

## Prodotti da forno

- pane  
6 fetta(e) (192g)
- pane naan  
2 pezzo/i (180g)
- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
13 1/2 tazza(e) (3200mL)

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)
- salsa Frank's Red Hot  
1/3 tazza (79mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- tofu compatto  
14 oz (397g)
- lenticchie crude  
3/4 tazza (144g)
- briciole di burger vegetariano  
3 tazza (300g)
- hummus  
4 cucchiaino (60g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pepe nero**  
1 pizzico (0g)
- aneto fresco**  
1 cucchiaio, tritato (2g)
- dijon**  
3/4 oz (20g)
- cipolla in polvere**  
1 cucchiaino (2g)
- senape**  
1 cucchiaio (15g)

- mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)
- semi di zucca tostati, non salati**  
1 1/3 oz (37g)

### **Frutta e succhi di frutta**

- succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Salsiccia vegana

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



Dà 1 salsiccia porzioni

#### salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

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

### Purè di patate istantaneo

258 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 5g fibre



#### miscela per purè istantaneo

2 1/2 oz (71g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

#### carote, pelate e grattugiate o affettate

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzata

3/4 cuori (375g)

#### pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

#### cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

---

### 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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Toast con ceci schiacciati

1 toast(i) - 318 kcal ● 19g proteine ● 6g grassi ● 35g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**cipolla in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**senape**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaino (35g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**sedano crudo, a dadini**  
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**cipolla in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**senape**  
1 cucchiaino (15g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaino (70g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1 lattina/e (448g)  
**sedano crudo, a dadini**  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Nel frattempo, metti metà dei ceci (tenendo il resto da parte) in una ciotola e schiacciali con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza grossolana. Mescola yogurt greco, senape in polvere, sedano e un pizzico di sale/pepe e amalgama bene.
3. Incorpora i ceci interi rimanenti.
4. Distribuisci il composto sul toast e servi.

### 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 copri 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Wrap mediterraneo con chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g proteine ● 17g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio feta**  
2 cucchiaio (19g)  
**hummus**  
2 cucchiaio (30g)  
**insalata mista**  
4 cucchiaio (8g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**tenders vegani stile 'chik'n'**  
2 1/2 oz (71g)  
**pomodori, tritato**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)  
**cetriolo, tritato**  
4 cucchiaio, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio feta**  
4 cucchiaio (38g)  
**hummus**  
4 cucchiaio (60g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)  
**tenders vegani stile 'chik'n'**  
5 oz (142g)  
**pomodori, tritato**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**cetriolo, tritato**  
1/2 tazza, fette (52g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tender/i porzioni

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
2 pezzi (51g)  
**ketchup**  
1/2 cucchiaino (9g)

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

### Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pezzo(i) porzioni

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**cetriolo, affettato o a dadini**  
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)  
**carote, pelato e grattugiato o affettato**  
1/2 piccolo (14 cm) (25g)  
**lattuga romana (romaine), sminuzzato**  
1/2 cuori (250g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)  
**cipolla rossa, affettato**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Insalata greca di cetriolo e feta

121 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio feta**

2 cucchiaio, sbriciolata (19g)

**aceto di vino rosso**

1 cucchiaio (15mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**aneto fresco**

1/2 cucchiaio, tritato (1g)

**cetriolo**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio feta**

4 cucchiaio, sbriciolata (38g)

**aceto di vino rosso**

2 cucchiaio (30mL)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**sale**

1 pizzico (0g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**aneto fresco**

1 cucchiaio, tritato (2g)

**cetriolo**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Tagliare il cetriolo della dimensione desiderata.
2. In una ciotola piccola, sbattere insieme olio, aceto, sale e pepe.
3. Irrorare sui cetrioli.
4. Spolverare con aneto e feta.
5. Servire.

---

### Patty melt

1 panino/i - 500 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**hamburger vegetariano**  
1 polpetta (71g)  
**dijon**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**maionese vegana**  
2 cucchiaino (30g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**hamburger vegetariano**  
2 polpetta (142g)  
**dijon**  
1 cucchiaino (15g)  
**maionese vegana**  
4 cucchiaino (60g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1 piccolo (70g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
5. Taglia a metà e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**carote, affettato**  
8 grande (576g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

### Tofu alla Buffalo

355 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/2 cucchiaio (40mL)  
**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 tazza (79mL)  
**condimento ranch**  
4 cucchiaio (60mL)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
14 oz (397g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
1/2 tazza (96g)

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.

## Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
1 1/2 tazza (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
3 tazza (300g)

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

---

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal ● 21g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



**lattuga romana (romaine)**

2 tazza grattugiata (94g)

**uova**

2 grande (100g)

**broccoli**

1/2 tazza, tritata (46g)

**yogurt greco scremato, naturale**

1 cucchiaio (18g)

**dijon**

1 cucchiaino (5g)

**formaggio parmigiano**

1 cucchiaio (5g)

**semi di zucca tostati, non salati**

1 cucchiaio (7g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.

---

## 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 cucchiaio (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.

## Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)  
**acqua**  
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-