

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1100 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** 1069 kcal ● 105g proteine (39%) ● 48g grassi (41%) ● 39g carboidrati (15%) ● 15g fibre (6%)

## Colazione

215 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

## Cena

250 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi



### Sbriciolato vegano

1 tazza(e)- 146 kcal



### Insalata mista semplice

102 kcal

## Pranzo

385 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



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

387 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 1143 kcal ● 116g proteine (41%) ● 33g grassi (26%) ● 83g carboidrati (29%) ● 12g fibre (4%)

## Colazione

215 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

## Cena

405 kcal, 25g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal



### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

## Pranzo

305 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



### Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1142 kcal ● 102g proteine (36%) ● 29g grassi (23%) ● 100g carboidrati (35%) ● 18g fibre (6%)

### Colazione

220 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal

### Cena

405 kcal, 25g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**  
273 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

305 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
171 kcal



**Couscous**  
100 kcal



**Fagiolini**  
32 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1119 kcal ● 97g proteine (35%) ● 47g grassi (38%) ● 63g carboidrati (22%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

220 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal

### Cena

380 kcal, 21g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



**Tofu cajun**  
275 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
105 kcal

### Pranzo

305 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
171 kcal



**Couscous**  
100 kcal



**Fagiolini**  
32 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1078 kcal ● 105g proteine (39%) ● 44g grassi (36%) ● 50g carboidrati (18%) ● 17g fibre (6%)

### Colazione

210 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Frittata vegetale in vasetto**

1 vasetto(i)- 155 kcal

### Cena

290 kcal, 16g proteine, 16g carboidrati netti, 15g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**

3 metà zucchini- 288 kcal

### Pranzo

360 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



**Insalata di seitan**

359 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1145 kcal ● 101g proteine (35%) ● 28g grassi (22%) ● 99g carboidrati (35%) ● 24g fibre (8%)

### Colazione

210 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Frittata vegetale in vasetto**

1 vasetto(i)- 155 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteine, 40g carboidrati netti, 8g grassi



**Panino con polpette vegane**

1/2 panino/i- 234 kcal



**Insalata di ceci facile**

117 kcal

### Pranzo

365 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



**Fagioli e verdure**

364 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1145 kcal ● 101g proteine (35%) ● 28g grassi (22%) ● 99g carboidrati (35%) ● 24g fibre (8%)

### Colazione

210 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



#### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



#### Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteine, 40g carboidrati netti, 8g grassi



#### Panino con polpette vegane

1/2 panino/i- 234 kcal



#### Insalata di ceci facile

117 kcal

### Pranzo

365 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



#### Fagioli e verdure

364 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
14 tazza (3379mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano  
1 tazza (100g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- tofu compatto  
1/2 lbs (248g)
- fagioli bianchi in scatola  
1 lattina/e (439g)

## Altro

- insalata mista  
3 tazza (90g)
- strisce vegane tipo pollo  
3 oz (85g)
- salsiccia vegana  
1 salsiccia (100g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (3g)
- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- polpette vegane surgelate  
4 polpetta(e) (120g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
4 cucchiaino (60mL)
- olio  
1 oz (34mL)
- olio d'oliva  
1 oz (31mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
20 fl oz (600mL)
- mele  
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
- succo di limone  
1/4 cucchiaino (4mL)

## Dolci

- sciroppo d'acero  
1 cucchiaino (5mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles  
3/4 tazza (66g)
- pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (235g)
- cetriolo  
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- prezzemolo fresco  
3 1/2 rametti (4g)
- cipolla  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)
- peperone verde  
1 cucchiaino, tritata (9g)
- aglio  
3 1/4 spicchio(i) (10g)
- Fagiolini verdi surgelati  
1 1/3 tazza (161g)
- patate dolci  
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)
- spinaci freschi  
2 tazza(e) (60g)
- zucchine  
1 1/2 grande (485g)
- peperone  
1 1/2 piccolo (111g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)

## Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato  
5/6 scatola (165 g) (137g)
- seitan  
1/2 lbs (198g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
10 cucchiaino (163g)
- aceto di mele  
1/2 cucchiaino (0mL)
- brodo vegetale  
1 1/2 tazza(e) (mL)

- avocado  
1/4 avocado (50g)

### **Latticini e prodotti a base di uova**

- uova  
10 grande (500g)
- formaggio di capra  
1 1/2 oz (43g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaio (5g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

- noci  
2 cucchiaio, tritato (14g)
- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)

### **Spezie ed erbe aromatiche**

- aceto di mele  
1/4 cucchiaio (4g)
  - cumino macinato  
4 pizzico (1g)
  - pepe nero  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
  - sale  
2 pizzico (1g)
  - condimento Cajun  
1 cucchiaino (2g)
  - rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)
  - aceto balsamico  
1/2 cucchiaio (8mL)
  - peperoncino rosso tritato  
2 pizzico (0g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**  
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

## Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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, distribuisce 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.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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

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



#### **noci**

2 cucchiaio, tritato (14g)

#### **aceto di mele**

1/4 cucchiaio (4g)

#### **sciroppo d'acero**

1 cucchiaino (5mL)

#### **olio d'oliva**

3/4 cucchiaio (11mL)

#### **strisce vegane tipo pollo**

3 oz (85g)

#### **mele, tritato**

1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)

#### **cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**

3/4 tazza (66g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### 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.

### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**pomodori**  
2 cucchiaio di pomodorini (19g)  
**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaio (11mL)

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

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Seitan aglio e pepe

171 kcal ● 15g proteine ● 8g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla**  
1 cucchiaio, tritata (10g)  
**peperone verde**  
1/2 cucchiaio, tritata (5g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
5/8 spicchio(i) (2g)  
**seitan, in stile pollo**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cipolla**  
2 cucchiaio, tritata (20g)  
**peperone verde**  
1 cucchiaio, tritata (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)  
**seitan, in stile pollo**  
4 oz (113g)

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.

### Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**

1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

## Fagiolini

32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Fagiolini verdi surgelati**

2/3 tazza (81g)

Per tutti i 2 pasti:

**Fagiolini verdi surgelati**

1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di seitan

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



**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)

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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Fagioli e verdure

364 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 42g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**brodo vegetale**  
3/4 tazza(e) (mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 pizzico (0g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**brodo vegetale**  
1 1/2 tazza(e) (mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 cucchiaino (5g)  
**peperoncino rosso tritato**  
2 pizzico (0g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio(i) (6g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1 lattina/e (439g)

1. Scalda l'olio in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a quando è fragrante, circa 1 minuto.
3. Mescola il peperoncino tritato e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30 secondi.
4. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo fino a quando è leggermente appassito.
5. Aggiungi i fagioli bianchi e il brodo vegetale.
6. Copri e lascia sobbollire per 10 minuti. (Per uno stufato più denso, lascia la pentola scoperta.)
7. Completa con parmigiano e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
1 tazza (100g)

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

### 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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/4 scatola (165 g) (41g)  
**olio**  
1/8 cucchiaino (1mL)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**succo di limone**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**cetriolo, tritato**  
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)  
**pomodori, tritato**  
1/4 pomodoro roma (20g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/2 scatola (165 g) (82g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**cetriolo, tritato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**pomodori, tritato**  
1/2 pomodoro roma (40g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
2 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Tofu cajun

275 kcal ● 19g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



#### condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

#### olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

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

1/2 lbs (248g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Disponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire. Cuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

### Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



#### olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

#### sale

1 1/3 pizzico (1g)

#### pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

#### rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

#### patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini - 288 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 metà zucchini porzioni

#### salsa per pasta

6 cucchiaio (98g)

#### formaggio di capra

1 1/2 oz (43g)

#### zucchine

1 1/2 grande (485g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, 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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Panino con polpette vegane

1/2 panino/i - 234 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### Panino tipo sub

1/2 panino/i (43g)

#### lievito nutrizionale

4 pizzico (1g)

#### salsa per pasta

2 cucchiaio (33g)

#### polpette vegane surgelate

2 polpetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

#### Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

#### lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

#### salsa per pasta

4 cucchiaio (65g)

#### polpette vegane surgelate

4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

## Insalata di ceci facile

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaino (0mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 1/2 rametti (2g)

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

## 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.