

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine 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

1371 kcal ● 116g proteine (34%) ● 54g grassi (35%) ● 85g carboidrati (25%) ● 20g fibre (6%)

### Colazione

215 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



**Semi di girasole**

90 kcal



**Nettarina**

1 nettarina(e)- 70 kcal



**Mini muffin con uova e formaggio**

1 mini muffin- 56 kcal

### Snack

175 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal



**Toast con hummus**

1 fette- 146 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi



**Tofu cajun**

236 kcal



**Carote arrosto**

2 carota(e)- 106 kcal

### Cena

370 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Chik'n nuggets**

6 2/3 nuggets- 368 kcal

## Giorno 2

1320 kcal ● 126g proteine (38%) ● 51g grassi (35%) ● 67g carboidrati (20%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

215 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



**Semi di girasole**

90 kcal



**Nettarina**

1 nettarina(e)- 70 kcal



**Mini muffin con uova e formaggio**

1 mini muffin- 56 kcal

### Snack

175 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi



**Tofu cajun**

236 kcal



**Carote arrosto**

2 carota(e)- 106 kcal

### Cena

315 kcal, 30g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



**Verdure miste**

1/2 tazza(e)- 49 kcal



**Salsiccia vegana**

1 salsiccia- 268 kcal

## Giorno 3

1309 kcal ● 122g proteine (37%) ● 55g grassi (38%) ● 62g carboidrati (19%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

210 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



**Arachidi tostate**

1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Mini quiche facili**

1 quiche (quiche)- 96 kcal

### Snack

175 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

335 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 22g grassi



**Noci miste**

1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Panino con tofu speziato e pesto**

1/2 panino(i)- 190 kcal

### Cena

315 kcal, 30g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



**Verdure miste**

1/2 tazza(e)- 49 kcal



**Salsiccia vegana**

1 salsiccia- 268 kcal

## Giorno 4

1331 kcal ● 135g proteine (41%) ● 48g grassi (33%) ● 72g carboidrati (22%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

210 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Mini quiche facili**  
1 quiche (quiche)- 96 kcal

### Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

335 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 22g grassi



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Panino con tofu speziato e pesto**  
1/2 panino(i)- 190 kcal

### Cena

355 kcal, 34g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



**Lenticchie**  
174 kcal



**Seitan semplice**  
3 oz- 183 kcal

## Giorno 5

1328 kcal ● 124g proteine (37%) ● 37g grassi (25%) ● 104g carboidrati (31%) ● 22g fibre (7%)

### Colazione

210 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Mini quiche facili**  
1 quiche (quiche)- 96 kcal

### Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

330 kcal, 16g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



**Spaghetti e polpette senza carne**  
332 kcal

### Cena

355 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi



**Philly cheesesteak con seitan**  
1/2 panino/i- 285 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal

## Giorno 6

1337 kcal ● 118g proteine (35%) ● 28g grassi (19%) ● 130g carboidrati (39%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

220 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

101 kcal



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal

### Snack

155 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 4g grassi



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

330 kcal, 16g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



**Spaghetti e polpette senza carne**

332 kcal

### Cena

355 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi



**Philly cheesesteak con seitan**

1/2 panino(i)- 285 kcal



**Lampone**

1 tazza(s)- 72 kcal

## Giorno 7

1294 kcal ● 120g proteine (37%) ● 32g grassi (23%) ● 115g carboidrati (36%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

220 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

101 kcal



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal

### Snack

155 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 4g grassi



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

320 kcal, 20g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



**Panino con burro di arachidi e marmellata**

1/2 panino(i)- 191 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**

1 contenitore- 131 kcal

### Cena

325 kcal, 18g proteine, 29g carboidrati netti, 13g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**

240 kcal



**Riso integrale**

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**

1/2 tazza(s)- 28 kcal

## Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun  
1/2 cucchiaino (3g)
- senape in polvere  
2 pizzico (1g)
- cumino macinato  
1 cucchiaino (2g)
- peperoncino in polvere  
4 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato  
2 pizzico (0g)
- sale  
1 pizzico (1g)
- aceto balsamico  
1 cucchiaino (5mL)
- rosmarino, essiccato  
2 pizzico (0g)
- pepe nero  
1/2 pizzico, macinato (0g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (48mL)
- condimento per insalata  
1/2 cucchiaino (8mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto  
18 oz (510g)
- hummus  
1/2 tazza (113g)
- arachidi tostate  
6 cucchiaino (55g)
- lenticchie crude  
4 cucchiaino (48g)
- burro di arachidi  
1/2 cucchiaino (8g)

## Verdure e prodotti vegetali

- carote  
10 1/4 medio (624g)
- ketchup  
5 cucchiaino (28g)
- verdure miste surgelate  
1 tazza (135g)
- cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- peperone  
1/2 piccolo (37g)

## Prodotti da forno

- pane  
1/2 lbs (224g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 oz (28g)
- noci miste  
1/3 tazza (45g)

## Frutta e succhi di frutta

- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- lamponi  
2 tazza (246g)
- Pompelmo  
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
4 grande (200g)
- formaggio cheddar  
1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)
- formaggio svizzero  
4 cucchiaino, grattugiato (27g)
- latte intero  
1 1/4 tazza(e) (300mL)
- formaggio  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

## Altro

- nuggets vegani 'chik'n'  
6 2/3 nuggets (143g)
- salsiccia vegana  
2 1/2 salsiccia (250g)
- insalata mista  
1/2 tazza (15g)
- polpette vegane surgelate  
3 polpetta(e) (90g)
- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- miscela di erbe italiane  
2 pizzico (1g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
1 contenitore (170g)

## Zuppe, salse e sughi

- pomodori  
1/2 tazza, tritata (90g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- broccoli  
1/2 tazza, tritata (46g)
- patate  
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

### Bevande

- polvere proteica  
18 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (574g)
- acqua  
19 tazza (4531mL)

- salsa pesto  
1 1/2 cucchiaio (24g)
- salsa per pasta  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

### Cereali e pasta

- seitan  
6 oz (170g)
- pasta secca cruda  
4 oz (114g)
- riso integrale  
4 cucchiaino (16g)

### Dolci

- gelatina (jelly)  
1 cucchiaio (21g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

**nectarine, denocciolato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

### Mini muffin con uova e formaggio

1 mini muffin - 56 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1/2 grande (25g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**formaggio cheddar**  
3/4 cucchiaio, grattugiato (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
1 grande (50g)  
**acqua**  
1 cucchiaino (5mL)  
**formaggio cheddar**  
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**arachidi tostate**  
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mini quiche facili

1 quiche (quiche) - 96 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1/3 fetta (11g)  
**senape in polvere**  
2/3 pizzico (0g)  
**formaggio svizzero**  
4 cucchiaino, grattugiata (9g)  
**latte intero**  
1/8 tazza(e) (20mL)  
**uova**  
1/3 grande (17g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (9g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**senape in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**formaggio svizzero**  
4 cucchiaino, grattugiata (27g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Ungi leggermente gli stampini per muffin (uno per ogni porzione).
2. Ritaglia o taglia il pane a dischi. Metti i dischi sul fondo degli stampini per muffin. Puoi usare avanzi di pane e pressarli insieme alla base dello stampino per sfruttare al massimo ogni fetta. Distribuisci la cipolla e il formaggio grattugiato tra gli stampini.
3. In una ciotola media, unisci il latte, le uova, la senape e un po' di sale e pepe. Dividi il composto tra gli stampini. Le quiche gonfieranno, quindi lascia un po' di spazio in cima.
4. Cuoci per 20 minuti, o finché uno stecchino inserito al centro di una quiche non esce pulito.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**acqua**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1 pizzico (0g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino, tritata (45g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**acqua**  
3 cucchiaino (45mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (5mL)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

## Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Tofu cajun

236 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento Cajun**

1/4 cucchiaio (2g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

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

1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento Cajun**

1/2 cucchiaio (3g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

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

15 oz (425g)

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

---

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**carote, affettato**

2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**carote, affettato**

4 grande (288g)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**

2 2/3 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**

1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino con tofu speziato e pesto

1/2 panino(i) - 190 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pane**

1 fetta(e) (32g)

**salsa pesto**

3/4 cucchiaio (12g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**cumino macinato**

4 pizzico (1g)

**peperoncino in polvere**

2 pizzico (1g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**peperoncino rosso tritato**

1 pizzico (0g)

**tofu compatto**

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**

2 fetta(e) (64g)

**salsa pesto**

1 1/2 cucchiaio (24g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**cumino macinato**

1 cucchiaino (2g)

**peperoncino in polvere**

4 pizzico (1g)

**insalata mista**

1/2 tazza (15g)

**peperoncino rosso tritato**

2 pizzico (0g)

**tofu compatto**

3 oz (85g)

1. Tosta il pane.
  2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
  3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.
-

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Spaghetti e polpette senza carne

332 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 50g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**

1/8 vasetto (680 g) (84g)

**pasta secca cruda**

2 oz (57g)

**polpette vegane surgelate**

1 1/2 polpetta(e) (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**

1/4 vasetto (680 g) (168g)

**pasta secca cruda**

4 oz (114g)

**polpette vegane surgelate**

3 polpetta(e) (90g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Panino con burro di arachidi e marmellata

1/2 panino(i) - 191 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**burro di arachidi**

1/2 cucchiaino (8g)

**pane**

1 fetta (32g)

**gelatina (jelly)**

1 cucchiaino (21g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

### 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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
- 

### Toast con hummus

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



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**hummus**  
1/2 tazza (113g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
- 

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Servire.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Dà 6 2/3 nuggets porzioni

**ketchup**  
5 cucchiaino (28g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
6 2/3 nuggets (143g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**  
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**  
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### 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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Lenticchie

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



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

## Seitan semplice

3 oz - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**seitan**  
3 oz (85g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i - 285 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 28g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**  
1/2 panino/i (43g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**formaggio**  
1/2 fetta (30 g ciascuna) (14g)  
**cipolla, tritato**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)  
**peperone, affettato**  
1/4 piccolo (19g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**  
1 panino/i (85g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**formaggio**  
1 fetta (30 g ciascuna) (28g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**peperone, affettato**  
1/2 piccolo (37g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

## Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



#### olio

1 cucchiaino (5mL)

**miscela di erbe italiane**

2 pizzico (1g)

**carote, affettato**

1/2 medio (31g)

**broccoli, tritato**

1/2 tazza, tritata (46g)

**patate, tagliato a spicchi**

1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**

1/2 salsiccia (50g)

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 arrostiti, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

#### sale

1/2 pizzico (0g)

**acqua**

1/6 tazza(e) (39mL)

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

4 cucchiaino (16g)

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.

### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1/2 tazza, tritata (20g)

**condimento per insalata**

1/2 cucchiaino (8mL)

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

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)

**acqua**

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)

(543g)

**acqua**

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-