

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1400 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** 1412 kcal ● 131g proteine (37%) ● 40g grassi (26%) ● 108g carboidrati (31%) ● 23g fibre (7%)

## Colazione

185 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



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

## Snack

170 kcal, 5g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



**Popcorn**  
2 tazze- 81 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

## Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Pranzo

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



**Chik'n nuggets**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal

## Cena

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



**Fagioli e verdure**  
364 kcal

## Giorno 2

1450 kcal ● 128g proteine (35%) ● 63g grassi (39%) ● 70g carboidrati (19%) ● 23g fibre (6%)

### Colazione

185 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal



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

### Snack

170 kcal, 5g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



**Popcorn**  
2 tazze- 81 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

350 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi



**Tempeh base**  
2 oz- 148 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
125 kcal

### Cena

420 kcal, 20g proteine, 11g carboidrati netti, 31g grassi



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 163 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Insalata di tofu con salsa verde**  
176 kcal

## Giorno 3

1480 kcal ● 124g proteine (34%) ● 50g grassi (30%) ● 108g carboidrati (29%) ● 26g fibre (7%)

### Colazione

185 kcal, 8g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

### Snack

160 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 4g grassi



**Piselli sugar snap**

1 tazza- 27 kcal



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Salsa di mele**

57 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

390 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 8g grassi



**Quinoa e fagioli neri**

260 kcal



**Riso integrale**

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Insalata Caprese**

71 kcal

### Cena

420 kcal, 20g proteine, 11g carboidrati netti, 31g grassi



**Noci miste**

1/6 tazza(e)- 163 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Insalata di tofu con salsa verde**

176 kcal

## Giorno 4

1415 kcal ● 128g proteine (36%) ● 26g grassi (17%) ● 143g carboidrati (40%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

185 kcal, 8g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Snack

160 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 4g grassi



**Piselli sugar snap**  
1 tazza- 27 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

390 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 8g grassi



**Quinoa e fagioli neri**  
260 kcal



**Riso integrale**  
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Insalata Caprese**  
71 kcal

### Cena

360 kcal, 24g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi



**Panini con tempeh alla barbecue**  
1/2 panino(i)- 227 kcal



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

## Giorno 5

1437 kcal ● 145g proteine (40%) ● 44g grassi (27%) ● 88g carboidrati (25%) ● 28g fibre (8%)

### Colazione

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



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Pranzo

325 kcal, 13g proteine, 50g carboidrati netti, 6g grassi



**Insalata Caprese**  
71 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
255 kcal

### Cena

385 kcal, 31g proteine, 10g carboidrati netti, 20g grassi



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



**Zucchine saltate in padella**  
166 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 6

1366 kcal ● 128g proteine (37%) ● 36g grassi (24%) ● 105g carboidrati (31%) ● 26g fibre (8%)

### Colazione

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



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

325 kcal, 13g proteine, 50g carboidrati netti, 6g grassi



**Insalata Caprese**  
71 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
255 kcal

### Cena

315 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



**Pasta di ceci con ceci**  
286 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1/2 tazza(s)- 28 kcal

## Giorno 7

1360 kcal ● 129g proteine (38%) ● 40g grassi (27%) ● 90g carboidrati (27%) ● 30g fibre (9%)

### Colazione

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



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

320 kcal, 14g proteine, 34g carboidrati netti, 10g grassi



**Zuppa di lenticchie e verdure**  
185 kcal



**Insalata mista semplice**  
136 kcal

### Cena

315 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



**Pasta di ceci con ceci**  
286 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1/2 tazza(s)- 28 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
5 cucchiaino (28g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 1/3 tazza, tritata (93g)
- aglio  
4 1/3 spicchio(i) (13g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (177g)
- patate dolci  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- piselli sugar snap  
2 tazza, intera (126g)
- chicchi di mais surgelati  
1/3 tazza (45g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (105g)
- peperone rosso  
1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (15g)
- peperone verde  
1/8 medio (15g)
- carote  
4 1/2 medio (275g)
- zucchine  
1 medio (196g)
- verdure miste surgelate  
1/2 tazza (68g)

## Altro

- nuggets vegani 'chik'n'  
6 2/3 nuggets (143g)
- popcorn, microonde, salato  
4 tazza scoppiata (44g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- insalata mista  
2 confezione (155 g) (283g)
- pasta di ceci  
2 oz (57g)
- lievito nutrizionale  
2 1/2 g (3g)

## Bevande

- polvere proteica  
22 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (698g)
- acqua  
21 1/3 tazza(e) (5055mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano  
1/2 cucchiaino (3g)
- burro  
1/8 stecca (12g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- uova  
2 grande (100g)
- mozzarella fresca  
2 oz (57g)
- albume d'uovo  
3/4 tazza (182g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato  
1 pizzico (0g)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe di cayenna  
3/4 pizzico (0g)
- sale  
1/4 cucchiaino (5g)
- pepe nero  
4 g (4g)
- basilico fresco  
1/3 tazza di foglie intere (8g)
- origano secco  
4 pizzico, macinato (1g)
- aglio in polvere  
4 pizzico (2g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/3 oz (39mL)
- condimento per insalata  
1/3 tazza (83mL)
- vinaigrette balsamica  
4 cucchiaino (20mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaino (15mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola  
1/2 lattina/e (220g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 oz (28g)
- noci miste  
6 cucchiaio (50g)
- semi di zucca tostati, non salati  
2 cucchiaio (15g)

## Frutta e succhi di frutta

- fragole  
2 tazza, intera (288g)
- avocado  
1 avocado (201g)
- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- succo di frutta  
16 fl oz (480mL)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
2 tazza(e) (mL)
- salsa verde  
1 cucchiaio (16g)
- salsa barbecue  
2 cucchiaio (36g)
- salsa per pasta  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

- tempeh  
3 oz (85g)
- tofu compatto  
1 fetta(e) (84g)
- fagioli neri  
3/4 lattina/e (323g)
- briciole di burger vegetariano  
1 1/2 tazza (150g)
- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)
- lenticchie crude  
2 3/4 cucchiaio (32g)

## Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
4 cucchiaio (43g)
- riso integrale  
2 3/4 cucchiaio (32g)
- pasta secca cruda  
4 oz (114g)

## Prodotti da forno

- panini Kaiser  
1/2 panino (Ø 9 cm) (29g)
  - pane  
3 fetta (96g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### fragole

1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

#### fragole

2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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.

---

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
4 cucchiaio (61g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 3 pasti:

**albume d'uovo**  
3/4 tazza (182g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
  2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
  3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.
- 

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**avocado, maturo, affettato**  
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
  2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.
-

## Pranzo 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)

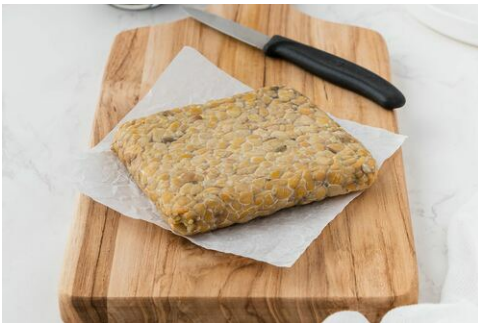
1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

#### tempeh

2 oz (57g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

### Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



### patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

### burro

1 cucchiaino (5g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.  
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Quinoa e fagioli neri

260 kcal ● 13g proteine ● 3g grassi ● 33g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**quinoa, cruda**  
2 cucchiaio (21g)  
**cumino macinato**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**chicchi di mais surgelati**  
2 2/3 cucchiaio (23g)  
**olio**  
1/6 cucchiaino (1mL)  
**brodo vegetale**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**pepe di cayenna**  
1/3 pizzico (0g)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1/3 pizzico, macinato (0g)  
**cipolla, tritato**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**fagioli neri, sciacquato e scolato**  
1/3 lattina/e (146g)

Per tutti i 2 pasti:

**quinoa, cruda**  
4 cucchiaio (43g)  
**cumino macinato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**chicchi di mais surgelati**  
1/3 tazza (45g)  
**olio**  
1/3 cucchiaino (2mL)  
**brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**pepe di cayenna**  
2/3 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**cipolla, tritato**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**fagioli neri, sciacquato e scolato**  
2/3 lattina/e (293g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

---

## Riso integrale

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



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
4 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

## Insalata Caprese

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
1 oz (28g)  
**insalata mista**  
1/3 confezione (155 g) (52g)  
**basilico fresco**  
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)

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.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Insalata Caprese

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
1 oz (28g)  
**insalata mista**  
1/3 confezione (155 g) (52g)  
**basilico fresco**  
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)

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.

---

### Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
2 oz (57g)  
**salsa per pasta**  
1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
4 oz (114g)  
**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Zuppa di lenticchie e verdure

185 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 26g carboidrati ● 7g fibre



**lenticchie crude**  
2 2/3 cucchiaio (32g)  
**brodo vegetale**  
2/3 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/3 tazza, tritata (13g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**aglio**  
1/3 spicchio(i) (1g)  
**verdure miste surgelate**  
1/2 tazza (68g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Popcorn

2 tazze - 81 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**popcorn, microonde, salato**  
2 tazza scoppiata (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**popcorn, microonde, salato**  
4 tazza scoppiata (44g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
- 

### 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Piselli sugar snap

1 tazza - 27 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap**  
1 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap**  
2 tazza, intera (126g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.
- 

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**  
1 contenitore da asporto (~115 g)  
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

**purea di mele**  
2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### 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 3 pasti:

**latte intero**

1 1/2 tazza(e) (360mL)

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

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

### Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**carote**

1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**

4 1/2 medio (275g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Fagioli e verdure

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



**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)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**

3 cucchiaino (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**

6 cucchiaino (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di tofu con salsa verde

176 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**tofu compatto**

1/2 fetta(e) (42g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**insalata mista**

3/4 tazza (23g)

**semi di zucca tostati, non salati**

1 cucchiaio (7g)

**cumino macinato**

4 pizzico (1g)

**salsa verde**

1/2 cucchiaio (8g)

**avocado, affettato**

1 fetta (25g)

**fagioli neri, scolato e sciacquato**

1 cucchiaio (15g)

**pomodori, tritato**

1/4 pomodoro roma (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**tofu compatto**

1 fetta(e) (84g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**semi di zucca tostati, non salati**

2 cucchiaio (15g)

**cumino macinato**

1 cucchiaino (2g)

**salsa verde**

1 cucchiaio (16g)

**avocado, affettato**

2 fette (50g)

**fagioli neri, scolato e sciacquato**

2 cucchiaio (30g)

**pomodori, tritato**

1/2 pomodoro roma (40g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Panini con tempeh alla barbecue

1/2 panino(i) - 227 kcal ● 10g proteine ● 5g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

#### salsa barbecue

2 cucchiaio (36g)

#### olio

3/8 cucchiaino (2mL)

#### panini Kaiser

1/2 panino (Ø 9 cm) (29g)

#### tempeh, sbriciolato

1 oz (28g)

#### peperone rosso, privato dei semi e tritato

1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (15g)

#### cipolla, tritato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

#### peperone verde, privato dei semi e tritato

1/8 medio (15g)

1. Versare la salsa barbecue in una ciotola media. Sbriciolare il tempeh nella salsa e lasciar marinare per circa 10 minuti.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere peperone rosso, peperone verde e cipolla. Cuocere mescolando frequentemente fino a quando sono teneri. Unire il tempeh e la salsa barbecue e scaldare.
3. Distribuire il composto di tempeh sui panini kaiser e servire.

---

### 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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Sbriciolato vegano

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



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

#### briciole di burger vegetariano

1 1/2 tazza (150g)

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

---

### Zucchine saltate in padella

166 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



#### zucchine

1 medio (196g)

#### pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (3g)

#### origano secco

4 pizzico, macinato (1g)

#### aglio in polvere

4 pizzico (2g)

#### sale

4 pizzico (3g)

#### olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
  2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
  3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
  4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
  5. Servire.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pasta di ceci con ceci

286 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**pasta di ceci**  
1 oz (28g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**burro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**lievito nutrizionale**  
4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)  
**cipolla, a fette sottili**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta di ceci**  
2 oz (57g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**aglio, tritato**  
2 spicchio(i) (6g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**cipolla, a fette sottili**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

### Insalata semplice di cavolo riccio

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



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**condimento per insalata**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)

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

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

**acqua**

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

**acqua**

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-