

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1500 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

1517 kcal ● 140g proteine (37%) ● 52g grassi (31%) ● 98g carboidrati (26%) ● 24g fibre (6%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

165 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Carote e hummus

82 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

360 kcal, 21g proteine, 27g carboidrati netti, 15g grassi



Goulash di fagioli e tofu

219 kcal



Insalata Caprese

142 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteine, 47g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Chik'n tenders croccanti

6 tender/i- 343 kcal

Giorno 2

1468 kcal ● 131g proteine (36%) ● 48g grassi (29%) ● 102g carboidrati (28%) ● 26g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

165 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Carote e hummus
82 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

305 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
186 kcal

Cena

430 kcal, 21g proteine, 50g carboidrati netti, 12g grassi



Burger vegetale con formaggio
1 burger- 361 kcal



Piselli
71 kcal

Giorno 3

1570 kcal ● 138g proteine (35%) ● 48g grassi (28%) ● 119g carboidrati (30%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

415 kcal, 23g proteine, 28g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di uova e avocado
266 kcal



Kefir
150 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteine, 58g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal

Giorno 4

1535 kcal ● 135g proteine (35%) ● 44g grassi (26%) ● 123g carboidrati (32%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

420 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 25g grassi



Zoodles con salsa di avocado
235 kcal



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteine, 58g carboidrati netti, 7g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal

Giorno 5

1461 kcal ● 143g proteine (39%) ● 49g grassi (30%) ● 87g carboidrati (24%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

420 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 25g grassi



Zoodles con salsa di avocado
235 kcal



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Cena

355 kcal, 32g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Seitan semplice
3 oz- 183 kcal

Giorno 6

1471 kcal ● 137g proteine (37%) ● 34g grassi (21%) ● 127g carboidrati (35%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Salsa di mele
114 kcal

Snack

130 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 1g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Uva
29 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

385 kcal, 19g proteine, 53g carboidrati netti, 7g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal



Insalata Caprese
71 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
4 metà zucchini- 384 kcal

Giorno 7

1471 kcal ● 137g proteine (37%) ● 34g grassi (21%) ● 127g carboidrati (35%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Salsa di mele
114 kcal

Snack

130 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 1g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Uva
29 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

385 kcal, 19g proteine, 53g carboidrati netti, 7g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal



Insalata Caprese
71 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
4 metà zucchini- 384 kcal

Grassi e oli

- olio
1/3 oz (10mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/2 oz (43mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1 cucchiaino (2g)
- Timo fresco
1 pizzico (0g)
- basilico fresco
1 oz (33g)
- aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1/4 lattina/e (110g)
- tofu compatto
1 3/4 oz (50g)
- hummus
3/4 tazza (173g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- lenticchie crude
6 cucchiaino (72g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (65g)
- aglio
3/4 spicchio(i) (2g)
- pomodori
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (403g)
- baby carote
16 medio (160g)
- ketchup
2 1/2 cucchiaino (43g)
- piselli surgelati
2/3 tazza (89g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- prezzemolo fresco
2 rametti (2g)

Altro

- insalata mista
1 1/6 confezione (155 g) (182g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
- polpette vegane surgelate
1 1/2 polpetta(e) (45g)
- piselli mangiatutto
1/8 tazza (5g)
- hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Bevande

- polvere proteica
22 porzione (80 mL ciascuna) (682g)
- acqua
21 3/4 tazza(e) (5159mL)

Prodotti da forno

- pane
7 fetta (224g)
- panini per hamburger
1 panino(i) (51g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (419g)
- arancia
1 arancia (154g)
- succo di limone
3 1/4 cucchiaino (49mL)
- clementine
2 frutto (148g)
- uva
1 tazza (92g)
- purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1/8 scatola (225 g) (28g)

Cereali e pasta

- zucchine
5 grande (1615g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 barbabietta(e) (100g)
- pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
- concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
- carote
1/2 medio (31g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
3 oz (85g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- uova
5 grande (250g)
- formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
- kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- latte intero
3 1/2 tazza(e) (840mL)
- burro
1 cucchiaino (5g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- formaggio di capra
4 oz (113g)

- couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
- seitan
3 oz (85g)
- pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)
- miele
2 cucchiaino (14g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1 tazza (260g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

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 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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.

Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)
gelatina (jelly)
4 pizzico (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
 2. Spalma burro e marmellata sul pane.
-

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 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.
-

Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

4 contenitore da asporto (~115 g)
(488g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Goulash di fagioli e tofu

219 kcal ● 12g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
1/4 cucchiaio (2g)
Timo fresco
1 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1 3/4 oz (50g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Insalata Caprese

142 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Pilaf di riso con polpette senza carne

186 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



miscela di riso aromatizzato
1/8 scatola (225 g) (28g)
polpette vegane surgelate
1 1/2 polpetta(e) (45g)
pomodori
1 1/2 pomodorini (26g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/8 tazza (5g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di uova e avocado

266 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
avocado
1/3 avocado (67g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
uova, sode e raffreddate
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Zoodles con salsa di avocado

235 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
zucchine
1/2 grande (162g)
avocado, pelato e privato dei semi
1/2 avocado (101g)
pomodori, tagliato a metà
5 pomodorini (85g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
succo di limone
3 cucchiaino (45mL)
basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
zucchine
1 grande (323g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 avocado (201g)
pomodori, tagliato a metà
10 pomodorini (170g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal ● 15g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 oz (32g)
lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
acqua
1/4 tazza(e) (52mL)
paprika
1 pizzico (0g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
carote, tritato
1/4 medio (15g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
acqua
1/2 tazza(e) (104mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
carote, tritato
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaino (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaino (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Uva

29 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uva
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 arancia(e) porzioni

arancia
1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

6 tender/i - 343 kcal ● 24g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
ketchup
1 1/2 cucchiaino (26g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Burger vegetale con formaggio

1 burger - 361 kcal ● 16g proteine ● 12g grassi ● 42g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 burger porzioni

panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
ketchup
1 cucchiaino (17g)
insalata mista
1 oz (28g)
hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Piselli

71 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre

piselli surgelati
2/3 tazza (89g)



1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista

1 tazza (30g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaino (15mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1/2 tazza (59g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e 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 e le spezie preferite. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zuccina - 384 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 21g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
zucchine
2 grande (646g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 tazza (260g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
zucchine
4 grande (1292g)

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

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.
-