

Dieta - Menu dieta vegetariana low carb da 1200 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

1242 kcal ● 94g proteine (30%) ● 55g grassi (40%) ● 74g carboidrati (24%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

160 kcal, 11g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Pranzo

410 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Panino Caprese

1/2 panino- 230 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Cena

455 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice

170 kcal



Pasta di ceci con ceci

286 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1183 kcal ● 109g proteine (37%) ● 48g grassi (36%) ● 57g carboidrati (19%) ● 23g fibre (8%)

Colazione

160 kcal, 11g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Pranzo

350 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Piselli mangiatutto

82 kcal

Cena

455 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice

170 kcal



Pasta di ceci con ceci

286 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1236 kcal ● 129g proteine (42%) ● 52g grassi (38%) ● 47g carboidrati (15%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

220 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 14g grassi



Cavolo riccio e uova
189 kcal



Uva
29 kcal

Cena

450 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 24g grassi



Seitan aglio e pepe
342 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Pranzo

350 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1225 kcal ● 109g proteine (36%) ● 59g grassi (43%) ● 53g carboidrati (17%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

220 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 14g grassi



Cavolo riccio e uova
189 kcal



Uva
29 kcal

Cena

450 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 24g grassi



Seitan aglio e pepe
342 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Pranzo

340 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



Panino tostato con formaggio e pesto
1/2 panino(i)- 279 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1153 kcal ● 109g proteine (38%) ● 54g grassi (42%) ● 43g carboidrati (15%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

365 kcal, 34g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



Seitan semplice

4 oz- 244 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal

Pranzo

375 kcal, 13g proteine, 11g carboidrati netti, 28g grassi



Pistacchi

375 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1176 kcal ● 117g proteine (40%) ● 35g grassi (27%) ● 72g carboidrati (24%) ● 27g fibre (9%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

380 kcal, 20g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Lenticchie

116 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta- 127 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Pranzo

385 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi



Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Spicchi di patata dolce

130 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1176 kcal ● 117g proteine (40%) ● 35g grassi (27%) ● 72g carboidrati (24%) ● 27g fibre (9%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

380 kcal, 20g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Lenticchie

116 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta- 127 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Pranzo

385 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 12g grassi



Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Spicchi di patata dolce

130 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
15 1/2 tazza (3686mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
12 grande (600g)
- latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
- mozzarella fresca
1 fetta (28g)
- burro
1/4 stecca (32g)
- formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 oz (28g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Prodotti da forno

- pane
2 1/4 oz (64g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (42g)
- aglio
4 1/2 spicchio(i) (14g)
- cipolla
1 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (148g)
- piselli sugar snap surgelati
5 tazza (720g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
- peperone verde
2 cucchiaino, tritata (19g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- peperone
1 1/2 piccolo (111g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)
- uva
1 tazza (92g)
- clementine
3 frutto (222g)

Altro

- insalata mista
13 1/2 tazza (405g)
- pasta di ceci
2 oz (57g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
13 1/2 cucchiaino (203mL)
- olio
1 oz (33mL)
- olio d'oliva
1 oz (37mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)
- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/6 oz (6g)
- pepe nero
1 1/2 g (1g)

Cereali e pasta

- seitan
3/4 lbs (340g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

clementine
3 frutto (222g)

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

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino Caprese

1/2 panino - 230 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 panino porzioni

pane
1 fetta(e) (32g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
mozzarella fresca
1 fetta (28g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.
-

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino tostato con formaggio e pesto

1/2 panino(i) - 279 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane

1 fetta (32g)

salsa pesto

1/2 cucchiaino (8g)

formaggio

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

pomodori

1 fetta/e sottili/piccole (15g)

burro, ammorbidito

1/2 cucchiaino (7g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 cetriolo porzioni

cetriolo

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

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

Spicchi di patata dolce

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



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

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 cucchiaino (4mL)

burro

1/4 cucchiaino (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 cucchiaino (8mL)

burro

1/2 cucchiaino (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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde
2 cucchiaio, tritata (19g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
seitan, in stile pollo
1/2 lbs (227g)

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.

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz porzioni

seitan
4 oz (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

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.

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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