

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

1272 kcal ● 94g proteine (30%) ● 62g grassi (44%) ● 61g carboidrati (19%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

170 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
2 mini muffin- 112 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

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



Popcorn
2 tazze- 81 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

365 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Panino con melanzane e pesto
1/2 panino(i)- 226 kcal

Cena

400 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



Saltato di carote e carne macinata
166 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 2

1247 kcal ● 98g proteine (32%) ● 48g grassi (34%) ● 77g carboidrati (25%) ● 29g fibre (9%)

Colazione

170 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
2 mini muffin- 112 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

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



Popcorn
2 tazze- 81 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

395 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteine, 22g carboidrati netti, 8g grassi



Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Mais
92 kcal

Giorno 3

1289 kcal ● 110g proteine (34%) ● 46g grassi (32%) ● 79g carboidrati (25%) ● 29g fibre (9%)

Colazione

190 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 8g grassi



Parfait con more e granola
115 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

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



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Uva
29 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

395 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteine, 22g carboidrati netti, 8g grassi



Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Mais
92 kcal

Giorno 4

1279 kcal ● 95g proteine (30%) ● 58g grassi (41%) ● 75g carboidrati (23%) ● 19g fibre (6%)

Colazione

190 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 8g grassi



Parfait con more e granola
115 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

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



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Uva
29 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

385 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1/2 panino(i)- 273 kcal

Cena

345 kcal, 16g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
169 kcal

Giorno 5

1299 kcal ● 94g proteine (29%) ● 64g grassi (44%) ● 72g carboidrati (22%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Uovo nella melanzana
120 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Snack

145 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

455 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli
313 kcal



Insalata Caprese
142 kcal

Cena

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



Insalata di seitan
359 kcal

Giorno 6

1299 kcal ● 94g proteine (29%) ● 64g grassi (44%) ● 72g carboidrati (22%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Uovo nella melanzana
120 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Snack

145 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

455 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli
313 kcal



Insalata Caprese
142 kcal

Cena

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



Insalata di seitan
359 kcal

Giorno 7

1342 kcal ● 105g proteine (31%) ● 58g grassi (39%) ● 75g carboidrati (22%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Uovo nella melanzana
120 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Snack

145 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

490 kcal, 30g proteine, 40g carboidrati netti, 20g grassi



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
2/3 tazza(e)- 72 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- carote
8 3/4 medio (536g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (51g)
- coriandolo fresco
1/2 cucchiaio, tritato (2g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)
- pomodori
4 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (489g)
- melanzana
1/2 melanzana, con buccia (circa 560 g) (295g)
- chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)
- verdure miste surgelate
1/8 confezione (280 g ciascuna) (36g)
- pomodori secchi
1/2 oz (14g)
- spinaci freschi
4 tazza(e) (124g)
- broccoli
56 cucchiaino, tritata (106g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1 1/3 confezione (340 g) (407g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Bevande

- acqua
2/3 gallone (2611mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
3/4 pizzico (0g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
- sale
1/3 oz (9g)

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- popcorn, microonde, salato
4 tazza scoppiata (44g)
- salsa teriyaki
2 cucchiaino (10mL)
- insalata mista
1 1/2 confezione (155 g) (216g)
- lievito nutrizionale
1/8 oz (4g)
- tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (\sim 540 g) (533g)
- salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (31mL)

Prodotti da forno

- panini Kaiser
1/2 panino (\varnothing 9 cm) (29g)
- pane
1 fetta (32g)
- pane naan
1 pezzo/i (90g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
1 1/2 oz (42g)
- uova
5 grande (250g)
- formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)

- pepe nero
1 g (1g)
- basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 fl oz (29mL)
- avocado
1 1/2 avocado (276g)
- Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- uva
1 tazza (92g)
- more
4 cucchiaio (36g)
- succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Grassi e oli

- olio
1 3/4 oz (53mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (50mL)
- condimento per insalata
5 3/4 cucchiaio (86mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)

- mozzarella fresca
2 oz (57g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 oz (28g)
- noci miste
4 cucchiaio (34g)

Cereali per la colazione

- granola
4 cucchiaio (23g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1/4 tazza (42g)
 - seitan
1/2 lbs (213g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mini muffin con uova e formaggio

2 mini muffin - 112 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

acqua

1 cucchiaino (5mL)

formaggio cheddar

1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

2 grande (100g)

acqua

2 cucchiaino (10mL)

formaggio cheddar

3 cucchiaino, grattugiato (21g)

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, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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)

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Parfait con more e granola

115 kcal ● 9g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

4 cucchiaio (70g)

granola

2 cucchiaio (11g)

more, tritato grossolanamente

2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1/2 tazza (140g)

granola

4 cucchiaio (23g)

more, tritato grossolanamente

4 cucchiaio (36g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uovo nella melanzana

120 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
1 fetta/e 2,5 cm (60g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Succo di frutta

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



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Panino con melanzane e pesto

1/2 panino(i) - 226 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
aglio
1/2 spicchio (2g)
panini Kaiser
1/2 panino (Ø 9 cm) (29g)
pomodori
1 1/2 fetta/e sottili/piccole (23g)
formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
melanzana, dimezzato e affettato
1/4 piccolo (115g)

1. Accendi il grill del forno.
 2. Spennella le fette di melanzana con olio d'oliva e disponile su una teglia. Metti la teglia a circa 15 cm dalla fonte di calore. Cuoci per 10 minuti o finché non sono tenere e leggermente tostate.
 3. Taglia il panino per il lungo e tostalo.
 4. In una tazza o in una ciotolina, mescola insieme pesto e aglio. Spalma questa miscela sul pane tostato.
 5. Farcia il panino con le fette di melanzana, pomodoro e formaggio.
 6. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i) - 273 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane

1 fetta (32g)

salsa pesto

1/2 cucchiaino (8g)

pomodori secchi

1/2 oz (14g)

spinaci freschi

1/8 tazza(e) (4g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

formaggio provolone

1 fetta(e) (28g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
 2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
 3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pizza su pane piatto con broccoli

313 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
salsa per pizza
2 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pane naan
1 pezzo/i (90g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Insalata Caprese

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
2 oz (57g)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaio (30mL)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

tempeh, tritato grossolanamente

4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chips di cavolo riccio (kale)

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



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
 2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
 3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
 4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
 5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
 6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
 7. Servire
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Saltato di carote e carne macinata

166 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



carote
2/3 grande (48g)
briciole di burger vegetariano
2 oz (57g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino rosso tritato
2/3 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cipolla, tritato
1/6 grande (25g)
coriandolo fresco, tritato
1/2 cucchiaino, tritato (2g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.
-

Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



cipolla
3/4 cucchiaino, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Seitan teriyaki con verdure e riso

169 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



olio
3/8 cucchiaino (2mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaino (10mL)
verdure miste surgelate
1/8 confezione (280 g ciascuna) (36g)
riso bianco a chicco lungo
1 cucchiaino (12g)
seitan, tagliato a strisce
1 1/2 oz (43g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
 3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
 4. Servi sul riso.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di seitan

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



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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.

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2/3 tazza(e) - 72 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2/3 tazza(e) porzioni

broccoli

2/3 tazza, tritata (61g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

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

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-