

Dieta - Menu dieta vegetariana low carb 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

1414 kcal ● 103g proteine (29%) ● 73g grassi (46%) ● 69g carboidrati (20%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

235 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole

90 kcal



Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

360 kcal, 28g proteine, 32g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Panino al formaggio con funghi

162 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Cena

450 kcal, 19g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Carote arrosto

2 carota(e)- 106 kcal

Giorno 2

1453 kcal ● 112g proteine (31%) ● 66g grassi (41%) ● 75g carboidrati (21%) ● 27g fibre (8%)

Colazione

235 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole

90 kcal



Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

425 kcal, 27g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tofu al pepe e limone

7 oz- 252 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Giorno 3

1440 kcal ● 117g proteine (33%) ● 61g grassi (38%) ● 81g carboidrati (22%) ● 26g fibre (7%)

Colazione

235 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

425 kcal, 27g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tofu al pepe e limone

7 oz- 252 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Giorno 4

1371 kcal ● 93g proteine (27%) ● 67g grassi (44%) ● 74g carboidrati (22%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

145 kcal, 4g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
145 kcal

Pranzo

460 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 27g grassi



Zoodles con salsa di avocado
235 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

410 kcal, 26g proteine, 8g carboidrati netti, 27g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode
260 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1370 kcal ● 94g proteine (28%) ● 66g grassi (43%) ● 87g carboidrati (25%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

145 kcal, 4g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
145 kcal

Pranzo

450 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 32g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha
341 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

420 kcal, 21g proteine, 33g carboidrati netti, 21g grassi



Lo Mein con tofu
169 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1350 kcal ● 100g proteine (30%) ● 54g grassi (36%) ● 86g carboidrati (25%) ● 31g fibre (9%)

Colazione

130 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Uva

131 kcal

Snack

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



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 20g carboidrati netti, 28g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

441 kcal

Cena

460 kcal, 26g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

127 kcal



Lenticchie

116 kcal



Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1350 kcal ● 100g proteine (30%) ● 54g grassi (36%) ● 86g carboidrati (25%) ● 31g fibre (9%)

Colazione

130 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Uva

131 kcal

Snack

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



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 20g carboidrati netti, 28g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

441 kcal

Cena

460 kcal, 26g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

127 kcal



Lenticchie

116 kcal



Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (73mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci
1 3/4 cucchiaino (26mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
29 oz (822g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- lenticchie crude
13 1/4 cucchiaino (160g)
- burro di arachidi
5 oz (144g)
- salsa di soia (tamari)
2 1/2 oz (57mL)
- tofu extra sodo
2 oz (57g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
7 1/2 medio (449g)
- funghi
4 cucchiaino, tritata (18g)
- aglio
3 spicchio (9g)
- lattuga romana (romaine)
2 tazza grattugiata (94g)
- broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
- zucchine
2 1/3 grande (750g)
- pomodori
5 pomodorini (85g)
- piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)
- verdure miste surgelate
2 oz (57g)
- cipollotti
3 cucchiaino, affettato (24g)
- spinaci freschi
1/3 confezione 170 g (57g)

Bevande

Prodotti da forno

- pane
1/4 lbs (128g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a fette
1/2 fetta (20 g ciasc.) (11g)
- uova
8 grande (400g)
- burro
5 cucchiaino (23g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaino (18g)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
- latte intero
4 tazza(e) (1001mL)
- formaggio romano
1 cucchiaino (2g)

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)
- kiwi
3 frutto (207g)
- limone
1 piccolo (58g)
- succo di limone
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- avocado
1/2 avocado (101g)
- succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- uva
4 1/2 tazza (414g)
- mirtilli rossi essiccati
1 3/4 cucchiaino (18g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (52g)
- mandorle
2 3/4 cucchiaino, intera (24g)
- semi di zucca tostati, non salati
1 cucchiaino (7g)

polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)

acqua
15 1/2 tazza(e) (3640mL)

Altro

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

mix per insalata di cavolo
5 1/2 tazza (495g)

salsa sriracha
3/4 cucchiaino (11g)

lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)

Spezie ed erbe aromatiche

timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)

sale
1 1/2 g (1g)

pepe al limone
4 pizzico (1g)

dijon
1 cucchiaino (5g)

cannella
1/2 cucchiaino (3g)

basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)

pepe nero
1/2 pizzico (0g)

semi di sesamo
1/2 cucchiaino (5g)

semi di chia
1/2 cucchiaino (7g)

noci
1 3/4 cucchiaino, tritata (13g)

Dolci

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

zucchero
4 cucchiaino (17g)

Zuppe, salse e sughi

salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)

ramen dal sapore orientale
1/8 confezione con bustina aromatizzante (11g)

Cereali e pasta

amido di mais
2 cucchiaino (16g)

Cereali per la colazione

avena rapida (quick oats)
2/3 tazza (53g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Semplice avena alla cannella con acqua

145 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)
1/3 tazza (27g)
zucchero
2 cucchiaino (9g)
cannella
1/4 cucchiaino (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)

Per tutti i 2 pasti:

avena rapida (quick oats)
2/3 tazza (53g)
zucchero
4 cucchiaino (17g)
cannella
1/2 cucchiaino (3g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
 2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 1/4 tazza (207g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 1/2 tazza (414g)

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 al formaggio con funghi

162 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



funghi
4 cucchiaio, tritata (18g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
pane
1 fetta(e) (32g)
formaggio a fette
1/2 fetta (20 g ciasc.) (11g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Pompelmo

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



Dà 1/2 pompelmo porzioni

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.
-

Tofu al pepe e limone

7 oz - 252 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
1 cucchiaio (8g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
2 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1/2 piccolo (29g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
2 cucchiaio (16g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
4 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1 piccolo (58g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
 2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
 3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zoodles con salsa di avocado

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



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)

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 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu piccante con arachidi e sriracha

341 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



salsa sriracha

3/4 cucchiaino (11g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio, tritato

1 spicchio (3g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Piselli sugar snap al burro

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



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaino (9g)

piselli sugar snap surgelati

2/3 tazza (96g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

441 kcal ● 19g proteine ● 28g grassi ● 20g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

3/4 tazza (68g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

salsa di soia (tamari)

1 1/2 cucchiaino (23mL)

semi di sesamo

1/4 cucchiaino (2g)

cipollotti

1 1/2 cucchiaino, affettato (12g)

succo di lime

3/4 cucchiaino (11mL)

semi di chia

1/4 cucchiaino (4g)

zucchine, tagliato a spirale

1 1/2 medio (294g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

1 1/2 tazza (135g)

burro di arachidi

6 cucchiaino (96g)

salsa di soia (tamari)

3 cucchiaino (45mL)

semi di sesamo

1/2 cucchiaino (5g)

cipollotti

3 cucchiaino, affettato (24g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaino (23mL)

semi di chia

1/2 cucchiaino (7g)

zucchine, tagliato a spirale

3 medio (588g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

semi di girasole

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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

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 3 pasti:

formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Frullato proteico (latte)

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungilo 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.

Carote arrosto

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



Dà 2 carota(e) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

carote, affettato

2 grande (144g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

semi di girasole

1 cucchiaio (12g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

4 tazza (360g)

salsa piccante

2 cucchiaino (10mL)

semi di girasole

2 cucchiaio (24g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle

2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal ● 21g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre

**lattuga romana (romaine)**

2 tazza grattugiata (94g)

uova

2 grande (100g)

broccoli

1/2 tazza, tritata (46g)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaio (18g)

dijon

1 cucchiaino (5g)

formaggio parmigiano

1 cucchiaio (5g)

semi di zucca tostati, non salati

1 cucchiaio (7g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lo Mein con tofu

169 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



tofu extra sodo
2 oz (57g)
salsa di soia (tamari)
3/8 cucchiaino (2mL)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
verdure miste surgelate
2 oz (57g)
ramen dal sapore orientale
1/8 confezione con bustina aromatizzante (11g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

127 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati

2 2/3 cucchiaino (9g)

noci

2 2/3 cucchiaino, tritata (6g)

spinaci freschi

1/6 confezione 170 g (28g)

vinaigrette ai lamponi e noci

2 2/3 cucchiaino (13mL)

formaggio romano, finemente sminuzzato

4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati

1 3/4 cucchiaino (18g)

noci

1 3/4 cucchiaino, tritata (13g)

spinaci freschi

1/3 confezione 170 g (57g)

vinaigrette ai lamponi e noci

1 3/4 cucchiaino (27mL)

formaggio romano, finemente sminuzzato

1 cucchiaino (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

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.

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Innaffiare con la salsa extra sopra e servire.

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.
-