

# Dieta - Menu dieta vegetariana da 1100 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.strongrastr.com>

## Giorno 1

1147 kcal ● 99g proteine (35%) ● 53g grassi (42%) ● 55g carboidrati (19%) ● 14g fibre (5%)

### Colazione

190 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi



#### Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



#### Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal

### Cena

345 kcal, 23g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



#### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



#### Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal

### Pranzo

395 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 21g grassi



#### Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



#### Panino deli con hummus e verdure

1/2 panino(i)- 185 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1154 kcal ● 103g proteine (36%) ● 41g grassi (32%) ● 80g carboidrati (28%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

190 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi



#### Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



#### Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



#### Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal



#### Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal

### Pranzo

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



#### Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1162 kcal ● 98g proteine (34%) ● 52g grassi (40%) ● 64g carboidrati (22%) ● 12g fibre (4%)

### Colazione

190 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
108 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
240 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
141 kcal

### Pranzo

375 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



**Anacardi tostiti**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Panino con insalata di uova**  
1/2 panino(i)- 271 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1108 kcal ● 95g proteine (34%) ● 52g grassi (42%) ● 50g carboidrati (18%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

160 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi



**Cereali per la colazione**  
97 kcal



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

### Cena

355 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi



**Tofu cajun**  
196 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
159 kcal

### Pranzo

375 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



**Anacardi tostiti**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Panino con insalata di uova**  
1/2 panino(i)- 271 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1093 kcal ● 97g proteine (36%) ● 23g grassi (19%) ● 99g carboidrati (36%) ● 26g fibre (9%)

### Colazione

160 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi



**Cereali per la colazione**  
97 kcal



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

### Cena

405 kcal, 22g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi



**Insalata mista**  
121 kcal



**Tofu piccante con arachidi e sriracha**  
171 kcal



**Lenticchie**  
116 kcal

### Pranzo

310 kcal, 17g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
268 kcal



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1068 kcal ● 106g proteine (40%) ● 17g grassi (14%) ● 101g carboidrati (38%) ● 22g fibre (8%)

### Colazione

180 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 2g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Toast con cottage cheese**  
1 toast- 143 kcal

### Cena

360 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal



**Purè di patate dolci**  
92 kcal

### Pranzo

310 kcal, 17g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
268 kcal



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1146 kcal ● 101g proteine (35%) ● 20g grassi (16%) ● 125g carboidrati (44%) ● 15g fibre (5%)

### Colazione

180 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 2g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Toast con cottage cheese

1 toast- 143 kcal

### Cena

360 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



#### Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



#### Purè di patate dolci

92 kcal

### Pranzo

385 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 6g grassi



#### Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e)- 316 kcal



#### Insalata greca semplice di cetrioli

70 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  
16 tazza(e) (3764mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1 cucchiaio (7g)
- anacardi tostati  
1/2 tazza (69g)

## Verdure e prodotti vegetali

- lattuga romana (romaine)  
1/2 testa (344g)
- broccoli  
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (427g)
- ketchup  
5 cucchiaino (28g)
- carote  
1 1/2 medio (86g)
- patate  
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
- cipolla rossa  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (48g)
- cipolla  
1/4 piccolo (18g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1/2 lbs (227g)
- aglio  
2 spicchio(i) (6g)
- cavolfiore  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- piselli sugar snap surgelati  
1 1/3 tazza (192g)
- pomodori  
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
8 2/3 medio (382g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1 cucchiaio (17mL)
- clementine  
2 frutto (148g)

## Grassi e oli

- olio  
1 oz (31mL)
- olio d'oliva  
1 1/4 cucchiaio (19mL)
- maionese  
2 cucchiaio (30mL)
- condimento per insalata  
1 cucchiaio (14mL)

## Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)  
3/4 tazza (60g)
- cereali per la colazione  
1 porzione (30g)

## Dolci

- zucchero  
1 1/2 cucchiaio (20g)
- miele  
4 cucchiaino (28g)

## Prodotti da forno

- pane  
1/3 lbs (160g)

## Altro

- Affettati vegetali  
3 fette (31g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
6 2/3 nuggets (143g)
- miscela di erbe italiane  
4 pizzico (2g)
- salsiccia vegana  
3 salsiccia (300g)
- lievito nutrizionale  
1/2 tazza (30g)
- salsa sriracha  
3/8 cucchiaio (6g)

- yogurt greco scremato, naturale  
1 contenitore (193g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaio (5g)
- latte intero  
1/2 tazza(e) (120mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 tazza (226g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- dijon  
1 cucchiaino (5g)
  - cannella  
1/2 cucchiaio (4g)
  - aneto secco  
1 1/4 cucchiaino (1g)
  - aceto di vino rosso  
1 1/4 cucchiaino (6mL)
  - sale  
4 1/2 g (4g)
  - pepe nero  
1 pizzico (0g)
  - paprika  
1 pizzico (1g)
  - senape gialla  
2 pizzico o 1 bustina (1g)
  - condimento Cajun  
5 pizzico (1g)
- 

### Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
1 1/2 cucchiaio (23g)
- tofu compatto  
9 3/4 oz (276g)
- burro di arachidi  
1/2 cucchiaio (8g)
- salsa di soia (tamari)  
1/2 cucchiaino (3mL)
- lenticchie crude  
2 3/4 cucchiaio (32g)

### Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue  
1/2 tazza (143g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
3 grande (150g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

### Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**  
4 cucchiaio (20g)  
**zucchero**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**cannella**  
4 pizzico (1g)  
**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 3 pasti:

**avena rapida (quick oats)**  
3/4 tazza (60g)  
**zucchero**  
1 1/2 cucchiaio (20g)  
**cannella**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (267mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Cereali per la colazione

97 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)  
**cereali per la colazione**  
1/2 porzione (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**cereali per la colazione**  
1 porzione (30g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.
- 

### 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.
-

## Colazione 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.

### Toast con cottage cheese

1 toast - 143 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
4 cucchiaio (57g)  
**miele**  
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1/2 tazza (113g)  
**miele**  
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il cottage cheese sulla fetta di pane, irroro con miele e servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Panino deli con hummus e verdure

1/2 panino(i) - 185 kcal ● 14g proteine ● 5g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**Affettati vegetali**  
3 fette (31g)  
**hummus**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**cetriolo**  
2 cucchiaino, fette (13g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Dà 6 2/3 nuggets porzioni

**ketchup**  
5 cucchiaino (28g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
6 2/3 nuggets (143g)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Panino con insalata di uova

1/2 panino(i) - 271 kcal ● 13g proteine ● 18g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 1/2 medio (66g)  
**maionese**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**pane**  
1 fetta (32g)  
**paprika**  
1/2 pizzico (0g)  
**senape gialla**  
1 pizzico o 1 bustina (1g)  
**cipolla, tritato**  
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
3 medio (132g)  
**maionese**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**paprika**  
1 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
2 pizzico o 1 bustina (1g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 piccolo (18g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
4 cucchiaio (72g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaio (15g)  
**cavolfiore**  
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1/2 tazza (143g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 tazza (30g)  
**cavolfiore**  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

## Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**  
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Insalata greca semplice di cetrioli

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



**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaino (35g)  
**succo di limone**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aneto secco**  
2 pizzico (0g)  
**aceto di vino rosso**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)  
**cetriolo, tagliato a mezzelune**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

#### **noci**

2 cucchiaino, senza guscio (13g)



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 cucchiaino (18g)

#### **dijon**

1 cucchiaino (5g)

#### **formaggio parmigiano**

1 cucchiaino (5g)

#### **semi di zucca tostati, non salati**

1 cucchiaino (7g)

#### **succo di limone**

1/2 cucchiaino (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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**carote, affettato**  
1/2 medio (31g)  
**broccoli, tritato**  
1/2 tazza, tritata (46g)  
**patate, tagliato a spicchi**  
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)  
**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1/2 salsiccia (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**miscela di erbe italiane**  
4 pizzico (2g)  
**carote, affettato**  
1 medio (61g)  
**broccoli, tritato**  
1 tazza, tritata (91g)  
**patate, tagliato a spicchi**  
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)  
**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1 salsiccia (100g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

### Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**aceto di vino rosso**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)  
**cetriolo, tagliato a mezzelune**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**  
1/2 tazza (140g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**aceto di vino rosso**  
1 cucchiaino (5mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**cetriolo, tagliato a mezzelune**  
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



#### condimento Cajun

5 pizzico (1g)

#### olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

#### tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

6 1/4 oz (177g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Disponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire. Cuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

### Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



#### cavolo collard (cavolo da costa)

1/2 lbs (227g)

#### olio

1/2 cucchiaino (8mL)

#### sale

1 pizzico (1g)

#### aglio, tritato

1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
  2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
  3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
  4. Condisci con sale e servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

#### carote, pelato e grattugiato o affettato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/2 cuori (250g)

#### pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

#### cipolla rossa, affettato

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

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

### Tofu piccante con arachidi e sriracha

171 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



#### salsa sriracha

3/8 cucchiaio (6g)

#### burro di arachidi

1/2 cucchiaio (8g)

#### salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaino (3mL)

#### acqua

1/8 tazza(e) (20mL)

#### olio

1/4 cucchiaio (4mL)

#### aglio, tritato

1/2 spicchio (2g)

#### tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/4 lbs (99g)

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.

### Lenticchie

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



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

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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