

# Dieta - Menu dieta vegetariana 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

1231 kcal ● 92g proteine (30%) ● 50g grassi (37%) ● 80g carboidrati (26%) ● 23g fibre (8%)

### Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



#### Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



#### Avocado

176 kcal

### Cena

405 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 25g grassi



#### Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



#### Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal

### Pranzo

360 kcal, 17g proteine, 54g carboidrati netti, 5g grassi



#### Burger vegetale

1 burger- 275 kcal



#### Lenticchie

87 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1221 kcal ● 99g proteine (32%) ● 48g grassi (35%) ● 71g carboidrati (23%) ● 28g fibre (9%)

### Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



#### Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



#### Avocado

176 kcal

### Cena

390 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi



#### Zuppa di lenticchie

271 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

### Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



#### Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i)- 370 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1221 kcal ● 99g proteine (33%) ● 50g grassi (37%) ● 79g carboidrati (26%) ● 15g fibre (5%)

### Colazione

195 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel medio tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 196 kcal

### Cena

440 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 31g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Tofu base**  
4 oz- 171 kcal

### Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino deli con hummus e verdure**  
1 panino(i)- 370 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1182 kcal ● 98g proteine (33%) ● 42g grassi (32%) ● 82g carboidrati (28%) ● 20g fibre (7%)

### Colazione

195 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel medio tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 196 kcal

### Cena

430 kcal, 26g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
273 kcal



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal

### Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 23g grassi



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Insalata di uova e avocado**  
266 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1196 kcal ● 90g proteine (30%) ● 20g grassi (15%) ● 142g carboidrati (47%) ● 23g fibre (8%)

### Colazione

195 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel medio tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 196 kcal

### Pranzo

415 kcal, 19g proteine, 54g carboidrati netti, 10g grassi



**Bastoncini di carota**  
3 carota(e)- 81 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
4 tender/i- 229 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Cena

370 kcal, 18g proteine, 60g carboidrati netti, 2g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
268 kcal



**Couscous**  
100 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1176 kcal ● 99g proteine (34%) ● 35g grassi (27%) ● 94g carboidrati (32%) ● 20g fibre (7%)

### Colazione

175 kcal, 7g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Palline proteiche alle mandorle**  
1 palline- 135 kcal

### Pranzo

415 kcal, 19g proteine, 54g carboidrati netti, 10g grassi



**Bastoncini di carota**  
3 carota(e)- 81 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
4 tender/i- 229 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Cena

370 kcal, 26g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi



**Lenticchie**  
174 kcal



**Tofu cajun**  
196 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1189 kcal ● 92g proteine (31%) ● 58g grassi (44%) ● 56g carboidrati (19%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

175 kcal, 7g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Palline proteiche alle mandorle**

1 palline- 135 kcal

### Cena

370 kcal, 26g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi



**Lenticchie**

174 kcal



**Tofu cajun**

196 kcal

### Pranzo

425 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 32g grassi



**Panino con fragole, avocado e formaggio di capra**

244 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
15 1/2 oz (440g)
- acqua  
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
2 1/4 tazza(e) (540mL)
- uova  
4 grande (200g)
- burro  
1/4 stecca (24g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- formaggio di capra  
1/2 oz (14g)

## Altro

- mix per insalata di cavolo  
1/2 tazza (45g)
- insalata mista  
1/3 confezione (155 g) (48g)
- hamburger vegetariano  
1 polpetta (71g)
- Affettati vegetali  
12 fette (125g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
8 pezzi (204g)
- lievito nutrizionale  
4 cucchiaino (15g)
- farina di mandorle  
1 cucchiaino (7g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
2 cucchiaino (32g)
- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino (15mL)
- lenticchie crude  
14 cucchiaino (168g)
- hummus  
6 cucchiaino (90g)
- tofu compatto  
16 1/2 oz (468g)
- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- avocado  
2 avocado (419g)
- succo di limone  
1 cucchiaino (5mL)
- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- clementine  
2 frutto (148g)
- fragole  
2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)
- pane  
1/3 lbs (160g)
- bagel  
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/4 cucchiaino (5g)
- origano secco  
1 pizzico, foglie (0g)
- pepe nero  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- Basilico essiccato  
1 pizzico, foglie (0g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (2g)
- condimento Cajun  
1 1/4 cucchiaino (3g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
10 1/4 g (11mL)
- olio  
5 cucchiaino (25mL)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
2 tazza(e) (mL)
- salsa barbecue  
4 cucchiaino (72g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
4 pizzico (2g)
- semi di chia  
4 pizzico (2g)
- burro di mandorle  
2 cucchiaio (31g)
- noci pecan  
4 cucchiaio, metà (25g)

## Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato  
1/6 scatola (165 g) (27g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipollotti  
1 cucchiaio, affettato (8g)
  - zucchine  
1 medio (196g)
  - ketchup  
3 cucchiaio (51g)
  - cetriolo  
1/2 tazza, fette (52g)
  - pomodori schiacciati in scatola  
1/8 lattina (51g)
  - cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (29g)
  - sedano crudo  
1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)
  - carote  
6 1/4 medio (381g)
  - spinaci freschi  
1/8 tazza(e) (2g)
  - aglio  
1 1/4 spicchio(i) (4g)
  - pomodori  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)  
1 tazza, tritata (40g)
  - cavolfiore  
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)
-

## 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.

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i) - 196 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

**burro**

1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

**bagel**

1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

**burro**

1 1/2 cucchiaino (21g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
  2. Spalma il burro.
  3. Buon appetito.
- 

## 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.
- 

### Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**farina di mandorle**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**polvere proteica**  
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di mandorle**  
2 cucchiaio (31g)  
**farina di mandorle**  
1 cucchiaio (7g)  
**polvere proteica**  
1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Burger vegetale

1 burger - 275 kcal ● 11g proteine ● 5g grassi ● 41g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 burger porzioni

**panini per hamburger**  
1 panino(i) (51g)  
**ketchup**  
1 cucchiaio (17g)  
**insalata mista**  
1 oz (28g)  
**hamburger vegetariano**  
1 polpetta (71g)

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

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
2 cucchiaio (24g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**Affettati vegetali**  
6 fette (62g)  
**hummus**  
3 cucchiaino (45g)  
**cetriolo**  
4 cucchiaino, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**Affettati vegetali**  
12 fette (125g)  
**hummus**  
6 cucchiaino (90g)  
**cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di uova e avocado

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



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

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Bastoncini di carota

3 carota(e) - 81 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
3 medio (183g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
4 pezzi (102g)  
**ketchup**  
1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
8 pezzi (204g)  
**ketchup**  
2 cucchiaio (34g)

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

### Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

244 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



#### pane

1 fetta (32g)

#### formaggio di capra

1/2 oz (14g)

#### burro

4 pizzico (2g)

#### avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

#### fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente

2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

#### noci pecan

4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 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.

---

### Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



#### mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

#### burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

#### salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (15mL)

#### semi di sesamo

4 pizzico (2g)

#### cipollotti

1 cucchiaino, affettato (8g)

#### succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

#### semi di chia

4 pizzico (2g)

#### zucchine, tagliato a spirale

1 medio (196g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli.\r\n\r\nIn 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.\r\n\r\nVersare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene.\r\n\r\nCompletare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi).\r\n\r\nServire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Zuppa di lenticchie

271 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



**origano secco**  
1 pizzico, foglie (0g)  
**lenticchie crude**  
4 cucchiaio (48g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**Basilico essiccato**  
1 pizzico, foglie (0g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
1/8 lattina (51g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla, tritato**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)  
**sedano crudo, tritato**  
1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)  
**carote, a dadini**  
1/4 medio (15g)  
**spinaci freschi, tagliato a fette sottili**  
1/8 tazza(e) (2g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio(i) (1g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

#### latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



#### cipolla

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

#### succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

#### olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

#### aglio in polvere

1 pizzico (0g)

#### sale

1 pizzico (1g)

#### pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

#### avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

#### pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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.

### Tofu base

4 oz - 171 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

#### tofu compatto

4 oz (113g)

1. Taglia il tofu 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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



#### brodo vegetale

2 tazza(e) (mL)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

#### ceci in scatola, scolato

1/2 lattina/e (224g)

#### foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

---

### Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

#### yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Ali di cavolfiore BBQ

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



#### salsa barbecue

4 cucchiaio (72g)

#### sale

2 pizzico (2g)

#### lievito nutrizionale

4 cucchiaio (15g)

#### cavolfiore

1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

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.

---

### Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



#### couscous istantaneo aromatizzato

1/6 scatola (165 g) (27g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

## Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 cajun

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



Per singolo pasto:

**condimento Cajun**  
5 pizzico (1g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
6 1/4 oz (177g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento Cajun**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (354g)

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