

Piano alimentare per la perdita di peso

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	TOT.
LUNEDÌ	Porridge proteico di quinoa	Una banana + 1 cucchiaino di burro d'arachidi	Insalata di riso vegana (la ricetta è per 2 porzioni)	Frullato cremoso con frutti di bosco	Lasagne vegetariane (la ricetta è per 2 porzioni)	
Carboidrati	39 g	30 g	46 g	37 g	36 g	188 g
Proteine	24 g	12 g	5 g	32 g	24 g	97 g
Grassi	6 g	17 g	15 g	5 g	15 g	58 g
Calorie	312	193	342	336	410	1593
MARTEDÌ	Chia pudding proteico (la ricetta è per 2 porzioni)	Barretta Proteica cookie dough	Lasagne vegetariane (del giorno prima)	Datteri al burro di arachidi	Spaghetti di zucchine con ragù di lenticchie (preparane 2 porzioni)	
Carboidrati	10 g	11 g	36 g	37 g	102 g	196 g
Proteine	15 g	20 g	24 g	4 g	20 g	83 g
Grassi	13 g	5,3 g	15 g	5 g	20 g	53 g
Calorie	227	193	410	193	692	1715
MERCOLEDÌ	Chia pudding proteico (del giorno prima)	Paleo bar al cocco	Spaghetti di zucchine con ragù di lenticchie (del giorno prima)	Frullato proteico alla vaniglia (mischiato con acqua)	Insalata di spaghetti cinesi e tofu affumicato (preparane 2 porzioni)	
Carboidrati	10 g	15 g	102 g	1,5 g	58 g	185 g
Proteine	15 g	2,7 g	20 g	24 g	18 g	77 g
Grassi	13 g	12 g	20 g	1,3 g	18 g	63 g
Calorie	227	191	692	113	491	1714
GIOVEDÌ	Muesli bowl vegana al cioccolato	2 barrette proteiche al muesli (snack per tutta la settimana)	Insalata di riso vegana	Frullato proteico al caramello	Insalata di spaghetti cinesi e tofu affumicato (del giorno prima)	
Carboidrati	34 g	28 g	46 g	27 g	58 g	185 g
Proteine	27 g	22 g	5 g	26 g	18 g	77 g
Grassi	20 g	10 g	15 g	2 g	18 g	63 g
Calorie	461	304	342	242	491	1714
VENERDÌ	Overnight oats (preparane 2 porzioni)	2 barrette proteiche al muesli	Cous-cous all'orientale	1 mela piccola	Zuppa di barbabietole (la ricetta è per 2 porzioni)	
Carboidrati	60	28	44	14,4	51	183
Proteine	22	22	10	0,3	9	63
Grassi	10	10	21	0,1	10	51
Calorie	441	304	419	54	350	1568
SABATO	Waffle vegani alla banana	Frullato al cioccolato e caramello	Zuppa di barbabietole (del giorno prima)	2 barrette proteiche al muesli	Insalata di patate (la ricetta è per 2 porzioni)	
Carboidrati	46 g	14 g	51 g	28 g	37 g	176 g
Proteine	28 g	26 g	9 g	22 g	11 g	96 g
Grassi	7 g	6 g	10 g	10 g	26 g	59 g
Calorie	371	224	350	304	444	1693
DOMENICA	Waffle proteici al cioccolato	Datteri al burro di arachidi	Insalata di patate (del giorno prima)	2 barrette proteiche al muesli	Piadina col tonno	
Carboidrati	39 g	30 g	46 g	37 g	36 g	188 g
Proteine	24 g	12 g	5 g	32 g	24 g	97 g
Grassi	6 g	17 g	15 g	5 g	15 g	58 g
Calorie	312	193	342	336	410	1593