

Dieta - Menù dieta vegetariana per digiuno intermittente da 1800 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.strongfastr.com>

Giorno 1 1814 kcal ● 120g proteine (27%) ● 71g grassi (35%) ● 143g carboidrati (31%) ● 31g fibre (7%)

Pranzo

840 kcal, 33g proteine, 88g carboidrati netti, 33g grassi



Burger vegetale con formaggio

2 burger- 722 kcal



Peperoni cotti

1 peperone(s)- 120 kcal

Cena

810 kcal, 51g proteine, 53g carboidrati netti, 37g grassi



Succo di frutta

1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



Insalata Caprese

213 kcal



Tempeh base

6 oz- 443 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 1821 kcal ● 128g proteine (28%) ● 66g grassi (33%) ● 153g carboidrati (34%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

825 kcal, 46g proteine, 48g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata Caprese

213 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i)- 612 kcal

Cena

835 kcal, 45g proteine, 104g carboidrati netti, 20g grassi



Saltato di tempeh e funghi

443 kcal



Succo di frutta

2 tazza(e)- 229 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1807 kcal ● 115g proteine (25%) ● 59g grassi (29%) ● 182g carboidrati (40%) ● 23g fibre (5%)

Pranzo

855 kcal, 43g proteine, 94g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

790 kcal, 35g proteine, 87g carboidrati netti, 29g grassi



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Ravioli al formaggio
408 kcal



Insalata Caprese
249 kcal

Giorno 4

1807 kcal ● 115g proteine (25%) ● 59g grassi (29%) ● 182g carboidrati (40%) ● 23g fibre (5%)

Pranzo

855 kcal, 43g proteine, 94g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

790 kcal, 35g proteine, 87g carboidrati netti, 29g grassi



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Ravioli al formaggio
408 kcal



Insalata Caprese
249 kcal

Giorno 5

1827 kcal ● 125g proteine (27%) ● 68g grassi (33%) ● 138g carboidrati (30%) ● 42g fibre (9%)

Pranzo

830 kcal, 35g proteine, 84g carboidrati netti, 31g grassi



Wrap marocchino con ceci
1 wrap(i)- 469 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteine, 52g carboidrati netti, 36g grassi



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Lenticchie
231 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 6

1854 kcal ● 134g proteine (29%) ● 56g grassi (27%) ● 169g carboidrati (36%) ● 36g fibre (8%)

Pranzo

855 kcal, 44g proteine, 115g carboidrati netti, 19g grassi



Succo di frutta
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

835 kcal, 53g proteine, 52g carboidrati netti, 36g grassi



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Lenticchie
231 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 7

1815 kcal ● 134g proteine (29%) ● 70g grassi (35%) ● 143g carboidrati (31%) ● 20g fibre (4%)

Pranzo

855 kcal, 44g proteine, 115g carboidrati netti, 19g grassi



Succo di frutta

1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i- 702 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

795 kcal, 53g proteine, 26g carboidrati netti, 51g grassi



Parmigiana di tofu

2 tofu planks- 697 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
48 fl oz (1440mL)
- Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
1/2 lbs (222g)
- formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio di capra
4 cucchiaio (56g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)
- mozzarella grattugiata
2 oz (57g)

Altro

- insalata mista
2 2/3 confezione (155 g) (415g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- peperoni rossi arrostiti
4 cucchiaio, a dadini (56g)
- mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
- Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale
11 1/2 g (11g)
- polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1 oz (28g)
- rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- zenzero in polvere
1/8 oz (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
18 oz (510g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- tofu compatto
14 oz (397g)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
- pane
3 fetta(e) (96g)
- pane naan
1 pezzo/i (90g)
- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (193g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
13 tazza(e) (3121mL)

Cereali e pasta

- riso integrale
4 cucchiaio (48g)
- amido di mais
1 cucchiaio (8g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (531g)
- salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
- salsa per pizza
3 cucchiaio (47g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- cumino macinato**
4 pizzico (1g)
- cannella**
1 pizzico (0g)
- sale**
1/4 cucchiaino (2g)
- pepe nero**
1 pizzico, macinato (0g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica**
3 oz (90mL)
- olio**
2 oz (63mL)
- olio d'oliva**
1/2 cucchiaio (8mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori**
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (550g)
 - ketchup**
2 cucchiaio (34g)
 - peperone**
1 3/4 grande (283g)
 - funghi**
1/3 lbs (134g)
 - spinaci freschi**
6 tazza(e) (180g)
 - prezzemolo fresco**
5 rametti (5g)
 - cipolla**
1/8 piccolo (9g)
 - aglio**
2 1/2 spicchio (8g)
-

- ravioli al formaggio congelati**
3/4 lbs (340g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1 torte (9g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole**
2 cucchiaio (24g)
- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Burger vegetale con formaggio

2 burger - 722 kcal ● 32g proteine ● 24g grassi ● 83g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 burger porzioni

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaino (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

formaggio a fette

2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

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

Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 peperone(s) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

1 grande (164g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata Caprese

213 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

insalata mista

1/2 confezione (155 g) (78g)

basilico fresco

4 cucchiaio di foglie intere (6g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a metà

1/2 tazza di pomodorini (75g)

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.

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i) - 612 kcal ● 34g proteine ● 32g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane

3 fetta(e) (96g)

formaggio

3/4 tazza, grattugiata (85g)

funghi

2 1/4 oz (64g)

rosmarino, essiccato

3 pizzico (0g)

insalata mista

3/4 tazza (23g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
 2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
 3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
pomodori
4 pomodorini (68g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
peperoni rossi arrostiti
2 cucchiaio, a dadini (28g)
formaggio di capra, sbriciolato
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
pomodori
8 pomodorini (136g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
peperoni rossi arrostiti
4 cucchiaio, a dadini (56g)
formaggio di capra, sbriciolato
4 cucchiaio (56g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap marocchino con ceci

1 wrap(i) - 469 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 13g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

yogurt greco scremato, naturale

1/3 tazza (93g)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

prezzemolo fresco

5 rametti (5g)

cannella

1 pizzico (0g)

zenzero in polvere

1 pizzico (0g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperone, privato dei semi, affettato

1/2 piccolo (37g)

cipolla, affettato

1/8 piccolo (9g)

ceci in scatola, scolato

1/2 lattina/e (224g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Condisci i ceci con olio, distribuiscili sulla teglia e arrostisci per 15 minuti.
3. Aggiungi cipolle affettate e peperone sulla teglia e continua la cottura per altri 15 minuti.
4. Una volta leggermente raffreddati, spolvera con cumino, zenzero, cannella e sale/pepe a piacere.
5. Assembla il wrap spalmando lo yogurt greco sulla tortilla e aggiungendo i ceci, il peperone, la cipolla e il prezzemolo. Servi.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

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)

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 galletta(e) porzioni

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

galette di riso (qualsiasi gusto)

1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

10 2/3 fl oz (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta

21 1/3 fl oz (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1 1/2 panino/i (128g)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)
salsa per pasta
6 cucchiaino (98g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caprese

213 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (6g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)

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.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



riso integrale

4 cucchiaio (48g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

zenzero in polvere

2 pizzico (0g)

funghi, tritato

1 tazza, tritata (70g)

tempeh, affettato

4 oz (113g)

peperone, affettato

1/2 grande (82g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

succo di frutta

16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (10mL)

basilico fresco

2 cucchiaino, tritato (2g)

mozzarella fresca, a fette

1 1/3 oz (38g)

pomodori, a fette

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane naan

1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan

1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ravioli al formaggio

408 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 56g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

ravioli al formaggio congelati

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

1/2 vasetto (680 g) (336g)

ravioli al formaggio congelati

3/4 lbs (340g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Insalata Caprese

249 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 3/4 oz (50g)
insalata mista
5/8 confezione (155 g) (90g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (7g)
vinaigrette balsamica
3 1/2 cucchiaino (17mL)
pomodori, tagliato a metà
9 1/3 cucchiaino di pomodorini (87g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)
insalata mista
1 1/6 confezione (155 g) (181g)
basilico fresco
9 1/3 cucchiaino di foglie intere (14g)
vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaino (35mL)
pomodori, tagliato a metà
56 cucchiaino di pomodorini (174g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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 copri 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.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Parmigiana di tofu

2 tofu planks - 697 kcal ● 49g proteine ● 44g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 tofu planks porzioni

lievito nutrizionale

2 cucchiaio (8g)

amido di mais

1 cucchiaio (8g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa per pizza

3 cucchiaio (47g)

mozzarella grattugiata

2 oz (57g)

tofu compatto, asciugato tamponando

14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
 2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
 3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
 4. 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.
-