

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2500 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 2486 kcal ● 208g proteine (33%) ● 97g grassi (35%) ● 161g carboidrati (26%) ● 34g fibre (6%)

Pranzo

1065 kcal, 39g proteine, 77g carboidrati netti, 59g grassi



Panino con tofu speziato e pesto

2 panino(i)- 760 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1150 kcal, 108g proteine, 82g carboidrati netti, 37g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Lenticchie

347 kcal

Giorno 2 2507 kcal ● 154g proteine (25%) ● 121g grassi (43%) ● 161g carboidrati (26%) ● 40g fibre (6%)

Pranzo

1065 kcal, 39g proteine, 77g carboidrati netti, 59g grassi



Panino con tofu speziato e pesto

2 panino(i)- 760 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1170 kcal, 54g proteine, 82g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

632 kcal



Lenticchie

174 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Giorno 3

2474 kcal ● 158g proteine (26%) ● 110g grassi (40%) ● 159g carboidrati (26%) ● 54g fibre (9%)

Pranzo

1030 kcal, 43g proteine, 75g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Panino grigliato con spinaci e carciofi
2 panino/i- 685 kcal

Cena

1170 kcal, 54g proteine, 82g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
632 kcal



Lenticchie
174 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2481 kcal ● 178g proteine (29%) ● 81g grassi (29%) ● 214g carboidrati (35%) ● 46g fibre (7%)

Pranzo

1030 kcal, 43g proteine, 75g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Panino grigliato con spinaci e carciofi
2 panino/i- 685 kcal

Cena

1180 kcal, 74g proteine, 137g carboidrati netti, 31g grassi



Chik'n tenders croccanti
13 1/3 tender/i- 762 kcal



Lenticchie
260 kcal



Clementina
4 clementina(e)- 156 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

2522 kcal ● 157g proteine (25%) ● 113g grassi (40%) ● 172g carboidrati (27%) ● 47g fibre (7%)

Pranzo

1095 kcal, 50g proteine, 88g carboidrati netti, 44g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1155 kcal, 47g proteine, 81g carboidrati netti, 68g grassi



Pizza margherita su flatbread

792 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal

Giorno 6

2471 kcal ● 157g proteine (25%) ● 81g grassi (29%) ● 216g carboidrati (35%) ● 63g fibre (10%)

Pranzo

1085 kcal, 53g proteine, 118g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure

740 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1115 kcal, 43g proteine, 96g carboidrati netti, 53g grassi



Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu- 566 kcal



Chips di tortilla

282 kcal



Cavolo collard all'aglio

266 kcal

Giorno 7

2471 kcal ● 157g proteine (25%) ● 81g grassi (29%) ● 216g carboidrati (35%) ● 63g fibre (10%)

Pranzo

1085 kcal, 53g proteine, 118g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
740 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1115 kcal, 43g proteine, 96g carboidrati netti, 53g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
10 1/2 oz di tofu- 566 kcal



Chips di tortilla
282 kcal



Cavolo collard all'aglio
266 kcal

Prodotti da forno

- pane
16 fetta(e) (512g)
- pane naan
1 1/4 pezzo/i (113g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
6 cucchiaino (96g)
- brodo vegetale
11 1/3 tazza(e) (mL)

Grassi e oli

- olio
4 oz (121mL)
- condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (28mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (22mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
2 cucchiaino (12g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
- peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (5g)
- sale
5 g (5g)
- basilico fresco
1/4 oz (8g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (28mL)
- pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)

Altro

- insalata mista
14 tazza (420g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
13 1/3 pezzi (340g)
- lievito nutrizionale
2 2/3 cucchiaino (10g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (657g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 lbs (870g)
- aglio
20 3/4 spicchio(i) (62g)
- carciofi, in scatola
1 lattina, scolata (240g)
- spinaci freschi
1/2 lbs (227g)
- ketchup
3 1/3 cucchiaino (57g)
- verdure miste surgelate
4 tazza (540g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 2/3 lbs (756g)

Bevande

- acqua
26 1/3 tazza(e) (6240mL)
- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3 1/3 cucchiaino (50mL)
- avocado
3 avocado (603g)
- limone
3 piccolo (174g)
- clementine
4 frutto (296g)
- arancia
3/4 frutto (Ø 7.3 cm) (105g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 1/2 oz (67g)
- semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)
- semi di sesamo
1 cucchiaino (9g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella grattugiata
6 oz (167g)

- salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
- olio di sesamo
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
2 lbs (936g)
- lenticchie crude
3 1/2 tazza (680g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (45mL)

- mozzarella fresca
3 oz (85g)

Dolci

- zucchero
3 cucchiaino (39g)

Cereali e pasta

- amido di mais
1/4 tazza (36g)

Snack

- tortilla chips
4 oz (113g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con tofu speziato e pesto

2 panino(i) - 760 kcal ● 33g proteine ● 40g grassi ● 56g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta(e) (128g)
salsa pesto
3 cucchiaio (48g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
insalata mista
1 tazza (30g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta(e) (256g)
salsa pesto
6 cucchiaio (96g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
insalata mista
2 tazza (60g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
12 tazza (360g)
pomodori
2 tazza di pomodorini (298g)
condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/4 mazzo (128g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)
limone, spremuto
3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 mazzo (255g)
avocado, tritato
1 1/2 avocado (302g)
limone, spremuto
1 1/2 piccolo (87g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Panino grigliato con spinaci e carciofi

2 panino/i - 685 kcal ● 36g proteine ● 26g grassi ● 61g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carciofi, in scatola
1/2 lattina, scolata (120g)
spinaci freschi
4 oz (113g)
pane
4 fetta(e) (128g)
mozzarella grattugiata
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
carciofi, in scatola
1 lattina, scolata (240g)
spinaci freschi
1/2 lbs (227g)
pane
8 fetta(e) (256g)
mozzarella grattugiata
4 oz (113g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi i carciofi e cuoci fino a quando non iniziano a dorarsi in alcuni punti, circa 5-6 minuti.
2. Aggiungi gli spinaci e un po' di sale e pepe nella padella e mescola finché gli spinaci non si appassiscono, circa 2 minuti.
3. Trasferisci il composto di spinaci e carciofi in una ciotola e pulisci la padella.
4. Metti il composto di spinaci e carciofi e il formaggio su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.
5. Scalda il restante olio nella padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a quando è dorato, 2-3 minuti per lato.
6. Taglia il panino a metà e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle

5 cucchiaino, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal ● 40g proteine ● 22g grassi ● 84g carboidrati ● 32g fibre



brodo vegetale

6 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

ceci in scatola, scolato

1 1/2 lattina/e (672g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3 tazza, tritata (120g)

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/4 mazzo (128g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)
limone, spremuto
3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 mazzo (255g)
avocado, tritato
1 1/2 avocado (302g)
limone, spremuto
1 1/2 piccolo (87g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Zuppa di lenticchie e verdure

740 kcal ● 46g proteine ● 4g grassi ● 104g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
brodo vegetale
2 2/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 tazza, tritata (53g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
aglio
1 1/3 spicchio(i) (4g)
verdure miste surgelate
2 tazza (270g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1 1/3 tazza (256g)
brodo vegetale
5 1/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 2/3 tazza, tritata (107g)
lievito nutrizionale
2 2/3 cucchiaino (10g)
aglio
2 2/3 spicchio(i) (8g)
verdure miste surgelate
4 tazza (540g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

632 kcal ● 25g proteine ● 31g grassi ● 52g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
6 2/3 cucchiaio (80g)
succo di limone
5 cucchiaino (25mL)
mandorle
5 cucchiaino, a fettine (11g)
olio
5 cucchiaino (25mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 2/3 tazza, tritata (67g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
1 2/3 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
13 1/3 cucchiaio (160g)
succo di limone
1/4 tazza (50mL)
mandorle
1/4 tazza, a fettine (23g)
olio
1/4 tazza (50mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 1/3 tazza, tritata (133g)
peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaino (3g)
acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (4g)
aglio, a dadini
3 1/3 spicchio(i) (10g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

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.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Chik'n tenders croccanti

13 1/3 tender/i - 762 kcal ● 54g proteine ● 30g grassi ● 69g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
13 1/3 pezzi (340g)
ketchup
3 1/3 cucchiaio (57g)

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

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaio (72g)

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.

Clementina

4 clementina(e) - 156 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Dà 4 clementina(e) porzioni

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pizza margherita su flatbread

792 kcal ● 26g proteine ● 43g grassi ● 71g carboidrati ● 5g fibre



pane naan
1 1/4 pezzo/i (113g)
mozzarella grattugiata
10 cucchiaio (54g)
basilico fresco
7 1/2 foglie (4g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (28mL)
aceto balsamico
2 cucchiaio (28mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
pomodori, affettato sottilmente
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutta l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e cospargi con il formaggio, poi disponi le fette di pomodoro sopra il formaggio. Condisci con sale e pepe.
5. Rimettilo in forno per altri 5 minuti, poi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Nel frattempo, mescola l'aceto balsamico con l'olio rimasto fino a ottenere un composto omogeneo. Trita il basilico.
7. Una volta fuori dal forno, condisci il flatbread con la miscela di aceto a piacere, aggiungi le foglie di basilico e affetta.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
3 oz (85g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (205g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu - 566 kcal ● 27g proteine ● 26g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaino (23mL)
zucchero
1 1/2 cucchiaino (20g)
salsa sriracha
3/4 cucchiaino (11g)
amido di mais
2 1/4 cucchiaino (18g)
semi di sesamo
1/2 cucchiaino (5g)
olio di sesamo
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)
arancia, spremuto
3/8 frutto (Ø 7.3 cm) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (45mL)
zucchero
3 cucchiaino (39g)
salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
amido di mais
1/4 tazza (36g)
semi di sesamo
1 cucchiaino (9g)
olio di sesamo
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)
arancia, spremuto
3/4 frutto (Ø 7.3 cm) (105g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Chips di tortilla

282 kcal ● 4g proteine ● 13g grassi ● 36g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips

2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips

4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

13 1/3 oz (378g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 2/3 lbs (756g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

5 spicchio(i) (15g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

