

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2900 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 2865 kcal ● 186g proteine (26%) ● 84g grassi (27%) ● 309g carboidrati (43%) ● 31g fibre (4%)

Pranzo

1310 kcal, 63g proteine, 142g carboidrati netti, 48g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e)- 408 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata

2 panino(i)- 763 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1280 kcal, 62g proteine, 165g carboidrati netti, 35g grassi



Latte

2 2/3 tazza(e)- 397 kcal



Spaghetti e polpette senza carne

885 kcal

Giorno 2 2848 kcal ● 218g proteine (31%) ● 91g grassi (29%) ● 250g carboidrati (35%) ● 39g fibre (5%)

Pranzo

1310 kcal, 63g proteine, 142g carboidrati netti, 48g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e)- 408 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata

2 panino(i)- 763 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1265 kcal, 94g proteine, 105g carboidrati netti, 42g grassi



Lenticchie

521 kcal



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

Giorno 3 2871 kcal ● 197g proteine (27%) ● 122g grassi (38%) ● 207g carboidrati (29%) ● 39g fibre (5%)

Pranzo

1335 kcal, 43g proteine, 99g carboidrati netti, 79g grassi



Pizza margherita su flatbread
792 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Cena

1265 kcal, 94g proteine, 105g carboidrati netti, 42g grassi



Lenticchie
521 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Pomodori al forno
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4 2958 kcal ● 183g proteine (25%) ● 127g grassi (39%) ● 195g carboidrati (26%) ● 77g fibre (10%)

Pranzo

1355 kcal, 56g proteine, 65g carboidrati netti, 91g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Panino al formaggio grigliato
2 1/2 panino(i)- 1238 kcal

Cena

1330 kcal, 67g proteine, 127g carboidrati netti, 35g grassi



Zuppa di verdure e fagioli neri
1047 kcal



Insalata Caprese
284 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5 2952 kcal ● 184g proteine (25%) ● 179g grassi (54%) ● 112g carboidrati (15%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1355 kcal, 56g proteine, 65g carboidrati netti, 91g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Panino al formaggio grigliato
2 1/2 panino(i)- 1238 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteine, 45g carboidrati netti, 87g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
982 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6 2944 kcal ● 190g proteine (26%) ● 116g grassi (35%) ● 211g carboidrati (29%) ● 75g fibre (10%)

Pranzo

1345 kcal, 62g proteine, 164g carboidrati netti, 28g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
1347 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteine, 45g carboidrati netti, 87g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
982 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7 2867 kcal ● 204g proteine (28%) ● 90g grassi (28%) ● 241g carboidrati (34%) ● 70g fibre (10%)

Pranzo

1345 kcal, 62g proteine, 164g carboidrati netti, 28g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
1347 kcal

Cena

1245 kcal, 82g proteine, 75g carboidrati netti, 61g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure
959 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata Caprese
213 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
23 1/2 tazza(e) (5570mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 tazza(e) (1159mL)
- mozzarella grattugiata
10 cucchiaio (54g)
- mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)
- burro
5 cucchiaio (71g)
- formaggio a fette
10 fetta (30 g ciasc.) (280g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- brodo vegetale
4 3/4 tazza(e) (mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)

Altro

- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (301g)
- cavolfiore "riso" surgelato
3 3/4 tazza, pronta (638g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
4 barretta (160g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (6g)
- basilico fresco
3/4 oz (18g)
- aceto balsamico
2 cucchiaio (28mL)
- pepe nero
2 g (2g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)

Grassi e oli

- olio
1/2 lbs (229mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (37mL)
- vinaigrette balsamica
6 1/3 cucchiaio (95mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
9 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (1103g)
- aglio
16 1/2 spicchio(i) (50g)
- cipolla
4 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (501g)
- pomodori stufati in scatola
3/4 lattina (\sim 410 g) (304g)
- mais a chicco intero
3/4 lattina 310 g (143g)
- carote
11 3/4 medio (718g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- broccoli
4 1/2 tazza, tritata (410g)
- zenzero fresco
5 cucchiaino (10g)
- sedano crudo
3 1/2 gambo medio (19–20 cm) (140g)
- patate
2 piccola (\emptyset 4,5–5,5 cm) (184g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (288g)
- fagioli neri
1 1/2 lattina/e (659g)
- salsa di soia (tamari)
10 cucchiaino (150mL)
- tofu compatto
1 1/2 lbs (709g)
- fagioli bianchi in scatola
3 1/2 lattina/e (1537g)

Prodotti da forno

- pane
18 fetta (576g)
- pane naan
1 1/4 pezzo/i (113g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1/2 tazza (168g)
-

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 1/4 cucchiaino (34mL)
- avocado
1 avocado (226g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e) - 408 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
4 barretta (160g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con burro di arachidi e marmellata

2 panino(i) - 763 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 110g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
pane
4 fette (128g)
gelatina (jelly)
4 cucchiaino (84g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
pane
8 fette (256g)
gelatina (jelly)
1/2 tazza (168g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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 cucchiaino (54g)
basilico fresco
7 1/2 foglie (4g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (28mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (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.

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaio (19mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/8 avocado (126g)

pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero

1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(62g)

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.

Panino al formaggio grigliato

2 1/2 panino(i) - 1238 kcal ● 54g proteine ● 82g grassi ● 62g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pane
5 fetta (160g)
burro
2 1/2 cucchiaio (36g)
formaggio a fette
5 fetta (30 g ciasc.) (140g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
10 fetta (320g)
burro
5 cucchiaio (71g)
formaggio a fette
10 fetta (30 g ciasc.) (280g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cassoulet di fagioli bianchi

1347 kcal ● 62g proteine ● 28g grassi ● 164g carboidrati ● 49g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

7/8 tazza(e) (mL)

olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

carote, pelato e tagliato a fette

3 1/2 grande (252g)

aglio, tritato

3 1/2 spicchio(i) (11g)

sedano crudo, tagliato a fette sottili

1 3/4 gambo medio (19–20 cm)

(70g)

cipolla, tagliato a dadini

1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (193g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e

sciacquato

1 3/4 lattina/e (768g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

1 3/4 tazza(e) (mL)

olio

1/4 tazza (53mL)

carote, pelato e tagliato a fette

7 grande (504g)

aglio, tritato

7 spicchio(i) (21g)

sedano crudo, tagliato a fette sottili

3 1/2 gambo medio (19–20 cm)

(140g)

cipolla, tagliato a dadini

3 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (385g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e

sciacquato

3 1/2 lattina/e (1537g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

2 2/3 tazza(e) - 397 kcal ● 21g proteine ● 21g grassi ● 31g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero

2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spaghetti e polpette senza carne

885 kcal ● 42g proteine ● 14g grassi ● 134g carboidrati ● 14g fibre



salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariiane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
6 tazza(e) (1422mL)
sale
3 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/2 tazza (288g)

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.

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

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

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)
pomodori
3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(319g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/3 cucchiaio (35mL)
pomodori
7 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(637g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa di verdure e fagioli neri

1047 kcal ● 50g proteine ● 17g grassi ● 118g carboidrati ● 57g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
fagioli neri
1 1/2 lattina/e (659g)
pomodori stufati in scatola
3/4 lattina (~410 g) (304g)
mais a chicco intero
3/4 lattina 310 g (143g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)
carote, tritato
1 1/2 medio (92g)

1. In una grande casseruola, scaldare l'olio a fuoco medio; cuocere cipolla, aglio e carote, mescolando di tanto in tanto, per 5 minuti o finché la cipolla non si sarà ammorbidita. Aggiungere il chili in polvere e il cumino; cuocere mescolando per 1 minuto. Aggiungere il brodo, 1 lattina di fagioli, il mais e il peperone; portare a ebollizione.
2. Nel frattempo, in un robot da cucina o frullatore, frullare insieme i pomodori e la lattina di fagioli rimanente; aggiungere alla pentola. Ridurre il fuoco, coprire e sobbollire per 10-15 minuti o finché le carote non saranno tenere.

Insalata Caprese

284 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



mozzarella fresca
2 oz (57g)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

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

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 tazza (120g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

982 kcal ● 50g proteine ● 73g grassi ● 20g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
1 1/4 tazza, tritata (114g)
cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, pronta (319g)
salsa di soia (tamari)
5 cucchiaino (75mL)
olio
1/4 tazza (56mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (8g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio (8g)
zenzero fresco, tritato finemente
2 1/2 cucchiaino (5g)
tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente
3/4 lbs (354g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
2 1/2 tazza, tritata (228g)
cavolfiore "riso" surgelato
3 3/4 tazza, pronta (638g)
salsa di soia (tamari)
10 cucchiaino (150mL)
olio
1/2 tazza (113mL)
semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
aglio, tritato finemente
5 spicchio (15g)
zenzero fresco, tritato finemente
5 cucchiaino (10g)
tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente
1 1/2 lbs (709g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.
In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.
Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.
Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.
In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.
Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.
Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal ● 65g proteine ● 43g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
carote, affettato
2 medio (122g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
patate, tagliato a spicchi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 salsiccia (200g)

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 arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

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 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)

vinagrette 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.

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.