

# Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1000 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

972 kcal ● 92g proteine (38%) ● 35g grassi (32%) ● 54g carboidrati (22%) ● 18g fibre (8%)

### Colazione

155 kcal, 7g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi



**Uovo nella melanzana**

120 kcal



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Cena

305 kcal, 20g proteine, 21g carboidrati netti, 12g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**

157 kcal



**Lenticchie**

87 kcal



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal

### Pranzo

295 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



**Chik'n nuggets**

5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1013 kcal ● 95g proteine (37%) ● 34g grassi (31%) ● 60g carboidrati (24%) ● 21g fibre (8%)

### Colazione

155 kcal, 7g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi



**Uovo nella melanzana**

120 kcal



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Cena

345 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



**Tempeh base**

2 oz- 148 kcal



**Fave al burro**

110 kcal



**Lenticchie**

87 kcal

### Pranzo

295 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



**Chik'n nuggets**

5 1/3 nuggets- 294 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

993 kcal ● 94g proteine (38%) ● 31g grassi (28%) ● 70g carboidrati (28%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

130 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 8g grassi



**Pomodoro ripieno con uovo e pesto**  
1 pomodoro(i)- 129 kcal

### Cena

345 kcal, 20g proteine, 36g carboidrati netti, 12g grassi



**Panino con polpette vegane**  
1/2 panino/i- 234 kcal



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal

### Pranzo

300 kcal, 18g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

993 kcal ● 94g proteine (38%) ● 31g grassi (28%) ● 70g carboidrati (28%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

130 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 8g grassi



**Pomodoro ripieno con uovo e pesto**  
1 pomodoro(i)- 129 kcal

### Cena

345 kcal, 20g proteine, 36g carboidrati netti, 12g grassi



**Panino con polpette vegane**  
1/2 panino/i- 234 kcal



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal

### Pranzo

300 kcal, 18g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

985 kcal ● 90g proteine (37%) ● 43g grassi (39%) ● 49g carboidrati (20%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

130 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 8g grassi



**Pomodoro ripieno con uovo e pesto**  
1 pomodoro(i)- 129 kcal

### Pranzo

300 kcal, 18g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



**Tempeh al burro di arachidi**  
2 oz di tempeh- 217 kcal



**Riso bianco**  
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

### Cena

340 kcal, 16g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi



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



**Insalata di slaw con tofu alla Buffalo**  
190 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1028 kcal ● 97g proteine (38%) ● 30g grassi (26%) ● 79g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Pranzo

355 kcal, 16g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
268 kcal



**Broccoli al burro**  
2/3 tazza(e)- 89 kcal

### Cena

315 kcal, 20g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1 tazza(s)- 55 kcal



**Jambalaya vegana in slow cooker**  
259 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1028 kcal ● 97g proteine (38%) ● 30g grassi (26%) ● 79g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

### Pranzo

355 kcal, 16g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



#### Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal



#### Broccoli al burro

2/3 tazza(e)- 89 kcal

### Cena

315 kcal, 20g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



#### Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s)- 55 kcal



#### Jambalaya vegana in slow cooker

259 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
15 1/4 tazza(e) (3614mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaino (31mL)
- salsa pesto  
1 1/2 cucchiaino (24g)
- salsa per pasta  
4 cucchiaino (65g)
- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)
- salsa piccante  
1/2 cucchiaino (3mL)
- salsa barbecue  
1/2 tazza (143g)

## Altro

- tzatziki  
1/8 tazza(e) (14g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
10 2/3 nuggets (229g)
- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale  
1 oz (32g)
- polpette vegane surgelate  
4 polpetta(e) (120g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
8 pezzi (204g)
- mix per insalata di cavolo  
1/2 tazza (45g)
- pomodori a cubetti  
1/4 lattina 795 g (199g)
- salsiccia vegana  
2 oz (57g)

## Grassi e oli

- olio  
1 oz (27mL)
- condimento ranch  
1 cucchiaino (15mL)
- condimento per insalata  
2 cucchiaino (30mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
4 1/4 g (4g)
- pepe nero  
1/4 g (0g)
- condimento Cajun  
1 cucchiaino (3g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
5 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (646g)
- melanzana  
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
- ketchup  
1/3 tazza (79g)
- fagioli lima, surgelati  
1/4 confezione (280 g) (71g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)
- aglio  
1/2 spicchio(i) (2g)
- cipolla  
1/8 grande (19g)
- peperone verde  
1/8 grande (21g)
- sedano crudo  
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
- cavolfiore  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- broccoli surgelati  
1 1/3 tazza (121g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
9 grande (450g)
- burro  
1/4 stecca (23g)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (600mL)

## Frutta e succhi di frutta

- lamponi  
3 tazza (369g)
- succo di limone  
1/4 cucchiaino (4mL)

## Cereali e pasta

**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)

**riso bianco a chicco lungo**  
6 cucchiaio (69g)

**seitan**  
2 oz (57g)

## **Legumi e prodotti a base di legumi**

**tempeh**  
6 oz (170g)

**lenticchie crude**  
4 cucchiaio (48g)

**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)

**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaino (3mL)

**tofu compatto**  
1/4 lbs (99g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uovo nella melanzana

120 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
1 fetta/e 2,5 cm (60g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**melanzana**  
2 fetta/e 2,5 cm (120g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

### Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsa pesto**

1/2 cucchiaino (8g)

**uova**

1 grande (50g)

**pomodori**

1 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(182g)

Per tutti i 3 pasti:

**salsa pesto**

1 1/2 cucchiaino (24g)

**uova**

3 grande (150g)

**pomodori**

3 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(546g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**

4 grande (200g)

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 copri le 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.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Chik'n nuggets

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### ketchup

4 cucchiaino (23g)

#### nuggets vegani 'chik'n'

5 1/3 nuggets (115g)

Per tutti i 2 pasti:

#### ketchup

2 2/3 cucchiaino (45g)

#### nuggets vegani 'chik'n'

10 2/3 nuggets (229g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire con ketchup.
- 

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

#### lamponi

1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

#### lamponi

2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi 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.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 oz di tempeh porzioni

**tempeh**

2 oz (57g)

**burro di arachidi**

1 cucchiaio (16g)

**succo di limone**

1/4 cucchiaio (4mL)

**salsa di soia (tamari)**

1/2 cucchiaino (3mL)

**lievito nutrizionale**

1/4 cucchiaio (1g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

## Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/8 tazza di riso cotto porzioni

### acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

### riso bianco a chicco lungo

2 cucchiaino (23g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ali di cavolfiore BBQ

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



Per singolo pasto:

#### salsa barbecue

4 cucchiaino (72g)

#### sale

2 pizzico (2g)

#### lievito nutrizionale

4 cucchiaino (15g)

#### cavolfiore

1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

#### salsa barbecue

1/2 tazza (143g)

#### sale

4 pizzico (3g)

#### lievito nutrizionale

1/2 tazza (30g)

#### cavolfiore

2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

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.

## Broccoli al burro

2/3 tazza(e) - 89 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/3 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2/3 tazza (61g)  
**pepe nero**  
1/3 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/3 tazza (121g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico (0g)  
**burro**  
4 cucchiaino (19g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tempeh buffalo con tzatziki

157 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



**salsa Frank's Red Hot**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tzatziki**  
1/8 tazza(e) (14g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
2 oz (57g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

### Lenticchie

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



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
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.

## Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

### olio

1 cucchiaino (5mL)

### pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il piccolo 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

### tempeh

2 oz (57g)

### olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

### Fave al burro

110 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



### sale

1 pizzico (1g)

### fagioli lima, surgelati

1/4 confezione (280 g) (71g)

### burro

1 cucchiaino (5g)

### pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

### 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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Panino con polpette vegane

1/2 panino/i - 234 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**  
1/2 panino/i (43g)  
**lievito nutrizionale**  
4 pizzico (1g)  
**salsa per pasta**  
2 cucchiaio (33g)  
**polpette vegane surgelate**  
2 polpetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**  
1 panino/i (85g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**polpette vegane surgelate**  
4 polpetta(e) (120g)

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.

## Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### 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 slaw con tofu alla Buffalo

190 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



#### mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

#### salsa Frank's Red Hot

1 cucchiaio (15mL)

#### condimento ranch

1 cucchiaio (15mL)

#### olio

1/4 cucchiaio (4mL)

#### pomodori, tagliato a metà

1 cucchiaio di pomodorini (9g)

#### tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1/4 lbs (99g)

1. Condisci i cubetti di tofu con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il tofu e cuoci per 4–6 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando non è dorato su tutti i lati. Togli dal fuoco, lascia raffreddare leggermente e mescola con la salsa piccante.
  3. Servi il tofu sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
  4. Suggerimento per il meal prep: conserva il tofu e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutto solo prima di servire per mantenere lo slaw fresco e croccante.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**condimento per insalata**

1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

2 tazza, tritata (80g)

**condimento per insalata**

2 cucchiaino (30mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

### Jambalaya vegana in slow cooker

259 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**brodo vegetale**

1/8 tazza(e) (mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 cucchiaino (23g)

**condimento Cajun**

1/2 cucchiaino (1g)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**salsa piccante**

1/4 cucchiaino (1mL)

**aglio, tritato finemente**

1/4 spicchio(i) (1g)

**pomodori a cubetti, con il succo**

1/8 lattina 795 g (99g)

**seitan, tagliato a cubetti**

1 oz (28g)

**salsiccia vegana, affettato**

1 oz (28g)

**cipolla, tritato**

1/8 grande (9g)

**peperone verde, privato dei semi e tritato**

1/8 grande (10g)

**sedano crudo, tritato**

3/8 gambo medio (19–20 cm) (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo vegetale**

1/4 tazza(e) (mL)

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaino (46g)

**condimento Cajun**

1 cucchiaino (3g)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaino (4mL)

**salsa piccante**

1/2 cucchiaino (3mL)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio(i) (2g)

**pomodori a cubetti, con il succo**

1/4 lattina 795 g (199g)

**seitan, tagliato a cubetti**

2 oz (57g)

**salsiccia vegana, affettato**

2 oz (57g)

**cipolla, tritato**

1/8 grande (19g)

**peperone verde, privato dei semi e tritato**

1/8 grande (21g)

**sedano crudo, tritato**

3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)

1. Ungere leggermente il fondo di una slow cooker da 4 quart con olio d'oliva. Mescolare pomodori con il loro succo, seitan, salsiccia, cipolla, peperone verde, sedano, brodo vegetale, aglio, salsa piccante e condimento Cajun nella slow cooker.
2. Cuocere a bassa temperatura per 4 ore. Aggiungere il riso e cuocere a temperatura alta finché il riso non è cotto, circa altri 30 minuti.

---

## 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.
-