

Dieta - Menù dieta vegetariana low carb da 3200 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 3189 kcal ● 248g proteine (31%) ● 166g grassi (47%) ● 131g carboidrati (16%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

350 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi



Tacos di formaggio e guacamole
2 taco/i- 350 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1030 kcal, 90g proteine, 27g carboidrati netti, 57g grassi



Tofu al forno
32 oz- 905 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal

Cena

1005 kcal, 54g proteine, 67g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
285 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal

Giorno 2

3137 kcal ● 237g proteine (30%) ● 160g grassi (46%) ● 135g carboidrati (17%) ● 51g fibre (7%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Snack

350 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi



Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i- 350 kcal

Pranzo

960 kcal, 61g proteine, 38g carboidrati netti, 59g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

424 kcal

Cena

1025 kcal, 73g proteine, 61g carboidrati netti, 44g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata Caprese

142 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

3211 kcal ● 240g proteine (30%) ● 167g grassi (47%) ● 126g carboidrati (16%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

540 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 39g grassi



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Noci

3/8 tazza(e)- 262 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

365 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

960 kcal, 61g proteine, 38g carboidrati netti, 59g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

424 kcal

Cena

1025 kcal, 73g proteine, 61g carboidrati netti, 44g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata Caprese

142 kcal

Giorno 4

3196 kcal ● 235g proteine (29%) ● 149g grassi (42%) ● 177g carboidrati (22%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

540 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 39g grassi



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Noci

3/8 tazza(e)- 262 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

365 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

955 kcal, 73g proteine, 79g carboidrati netti, 36g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Seitan semplice

8 oz- 487 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

285 kcal

Cena

1015 kcal, 55g proteine, 70g carboidrati netti, 47g grassi



Pasta al forno con feta e ceci

1016 kcal

Giorno 5

3215 kcal ● 229g proteine (28%) ● 160g grassi (45%) ● 142g carboidrati (18%) ● 72g fibre (9%)

Colazione

560 kcal, 32g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



Omelette con chili e formaggio
433 kcal



Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal

Snack

365 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Avocado
176 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

915 kcal, 45g proteine, 50g carboidrati netti, 55g grassi



Tofu alla Marsala
434 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
484 kcal

Cena

1050 kcal, 71g proteine, 64g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata di ceci facile
467 kcal



Satay di chik'n con salsa di arachidi
5 spiedini- 583 kcal

Giorno 6

3191 kcal ● 235g proteine (29%) ● 150g grassi (42%) ● 153g carboidrati (19%) ● 71g fibre (9%)

Colazione

560 kcal, 32g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



Omelette con chili e formaggio
433 kcal



Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal

Snack

350 kcal, 6g proteine, 33g carboidrati netti, 19g grassi



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

905 kcal, 54g proteine, 40g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata di spinaci e mirtili rossi
316 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

1050 kcal, 71g proteine, 64g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata di ceci facile
467 kcal



Satay di chik'n con salsa di arachidi
5 spiedini- 583 kcal

Giorno 7

3178 kcal ● 202g proteine (25%) ● 159g grassi (45%) ● 162g carboidrati (20%) ● 73g fibre (9%)

Colazione

560 kcal, 32g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



Omelette con chili e formaggio
433 kcal



Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal

Snack

350 kcal, 6g proteine, 33g carboidrati netti, 19g grassi



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

905 kcal, 54g proteine, 40g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
316 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

1035 kcal, 38g proteine, 73g carboidrati netti, 53g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Ciotola di ceci e zucchine al limone
854 kcal

Frutta e succhi di frutta

- mirtilli rossi essiccati
1/2 tazza (84g)
- succo di limone
3 fl oz (90mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- lamponi
8 1/4 tazza (1015g)
- succo di lime
2 1/2 cucchiaio (38mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
5 oz (137g)
- semi di sesamo
2 cucchiaio (18g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
1 confezione 280 g (307g)
- carote
8 1/2 medio (519g)
- broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- patate
10 oz (280g)
- zenzero fresco
1/2 oz (13g)
- pomodori
17 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (2167g)
- aglio
8 spicchio(i) (24g)
- scalogni
1/2 scalogno (57g)
- funghi
2 1/2 oz (71g)
- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (290g)
- prezzemolo fresco
16 rametti (16g)
- zucchine
1 grande (323g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
2/3 lbs (255mL)
- tofu extra sodo
2 lbs (907g)
- hummus
10 cucchiaio (150g)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- burro di arachidi
1/3 lbs (150g)
- arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)
- tofu compatto
5 oz (142g)
- ceci in scatola
3 lattina/e (1344g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
- sale
2 cucchiaino (12g)
- basilico fresco
1/2 oz (13g)
- aceto balsamico
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
- coriandolo macinato
1 cucchiaio (5g)
- Basilico essiccato
4 pizzico, foglie (0g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
23 2/3 tazza(e) (5610mL)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta (128g)

Cereali e pasta

Grassi e oli

- vinaigrette ai lamponi e noci
1/2 tazza (127mL)
- olio
4 oz (117mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (116mL)
- vinaigrette balsamica
1 3/4 oz (50mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio romano
1 1/2 cucchiaio (10g)
- formaggio cheddar
1/3 lbs (155g)
- mozzarella fresca
6 oz (170g)
- uova
18 grande (900g)
- formaggio feta
5 oz (142g)
- yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 1/4 contenitore (20 g) (26g)
- salsiccia vegana
5 1/2 salsiccia (550g)
- guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
- lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)
- insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
- pasta di ceci
5/8 scatola (124g)
- burro vegano
1 cucchiaio (14g)
- olio di sesamo
5 cucchiaino (25mL)
- strisce vegane tipo pollo
13 1/3 oz (378g)
- spiedino(i)
10 spiedino/i (10g)

- seitan
1/2 lbs (227g)
- amido di mais
1 cucchiaino (3g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
- aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
8 torta (72g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaio (75g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
hummus
10 cucchiaio (150g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Noci

3/8 tazza(e) - 262 kcal ● 6g proteine ● 24g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
3/4 tazza, senza guscio (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Omelette con chili e formaggio

433 kcal ● 29g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (2g)
formaggio cheddar
2 cucchiaino, grattugiato (14g)
uova, sbattuto
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (8g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (5g)
formaggio cheddar
6 cucchiaino, grattugiato (42g)
uova, sbattuto
12 grande (600g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette e servi.

Lampone

1 3/4 tazza(s) - 126 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 3/4 tazza (215g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
5 1/4 tazza (646g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu al forno

32 oz - 905 kcal ● 88g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 11g fibre



Dà 32 oz porzioni

salsa di soia (tamari)
1 tazza (240mL)
semi di sesamo
2 cucchiaino (18g)
tofu extra sodo
2 lbs (907g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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 saltati con aglio ed erbe

424 kcal ● 5g proteine ● 35g grassi ● 17g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 2/3 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaio (37mL)

pomodori

1 2/3 pinta, pomodorini (497g)

miscela di erbe italiane

2 1/2 cucchiaino (9g)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

aglio, tritato

1 2/3 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

3 1/3 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

5 cucchiaio (75mL)

pomodori

3 1/3 pinta, pomodorini (993g)

miscela di erbe italiane

5 cucchiaino (18g)

sale

1/2 cucchiaio (10g)

aglio, tritato

3 1/3 spicchio(i) (10g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato

1 contenitore (170 g) (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Seitan semplice

8 oz - 487 kcal ● 60g proteine ● 15g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

seitan

1/2 lbs (227g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3-5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

285 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre

**mirtilli rossi essiccati**

2 cucchiaio (20g)

noci

2 cucchiaio, tritata (15g)

spinaci freschi

3/8 confezione 170 g (64g)

vinaigrette ai lamponi e noci

2 cucchiaio (30mL)

formaggio romano, finemente sminuzzato

1 cucchiaino (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu alla Marsala

434 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



burro vegano
1 cucchiaio (14g)
amido di mais
1 cucchiaino (3g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
scalogni, tritato
1/2 scalogno (57g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
5 oz (142g)
patate, pelate e tagliato in quarti
5 oz (142g)
brodo vegetale, caldo
1/2 tazza(e) (mL)
funghi, tagliato a fette
2 1/2 oz (71g)

1. Metti le patate in una pentola capiente e coprile con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per 10-15 minuti o finché le patate sono tenere se infilzate con una forchetta. scola e rimetti le patate nella pentola. Aggiungi il burro e un po' di sale e pepe. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Metti da parte il purè.
In una ciotolina, mescola il brodo caldo con la maizena e un po' di sale. Mescola fino a incorporare. Metti da parte.
Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché è croccante, 4-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.
Scalda il restante olio nella stessa padella. Aggiungi i funghi e lo scalogno e cuoci 3-5 minuti finché i funghi cominciano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e cuoci un altro minuto finché è fragrante.
Aggiungi il brodo e l'aceto balsamico. Porta a sobbollire e cuoci finché si addensa, circa 3-5 minuti.
Rimetti il tofu nella padella e porta a sobbollire. Regola di sale e pepe a piacere.
Servi il tofu alla Marsala con il purè di patate.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(273g)

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

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

316 kcal ● 6g proteine ● 21g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
2 1/4 cucchiaio (22g)
noci
2 1/4 cucchiaio, tritata (16g)
spinaci freschi
3/8 confezione 170 g (71g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 1/4 cucchiaio (33mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1 1/4 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
1/4 tazza (44g)
noci
1/4 tazza, tritata (32g)
spinaci freschi
5/6 confezione 170 g (142g)
vinaigrette ai lamponi e noci
1/4 tazza (67mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
2 1/2 cucchiaino (5g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

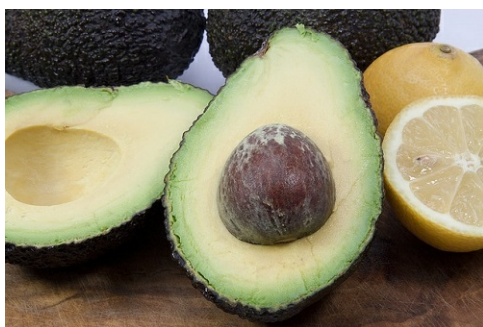
Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Lampone

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



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Torta di riso

4 torta(i) - 139 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
8 torta (72g)

1. Buon appetito.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

285 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (20g)
noci
2 cucchiaino, tritata (15g)
spinaci freschi
3/8 confezione 170 g (64g)
vinagrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (30mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1 cucchiaino (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
carote, affettato
1 1/2 medio (92g)
broccoli, tritato
1 1/2 tazza, tritata (137g)
patate, tagliato a spicchi
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 1/2 salsiccia (150g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
3/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
burro di arachidi
6 cucchiaio (97g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)

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.
Innaffiare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata Caprese

142 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

Per tutti i 2 pasti:

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pasta al forno con feta e ceci

1016 kcal ● 55g proteine ● 47g grassi ● 70g carboidrati ● 23g fibre



pomodori

12 1/2 oz, pomodorini (354g)

olio

2 cucchiaino (9mL)

spinaci freschi

1 1/4 tazza(e) (38g)

pasta di ceci

5/8 scatola (124g)

miscela di erbe italiane

1/3 cucchiaino (1g)

formaggio feta, scolato

5 oz (142g)

aglio, sbucciato e schiacciato

1 1/4 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. In una pirofila metti i pomodori, l'aglio e la feta (non sbriciolare). Irrora con l'olio e condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci per 30-35 minuti fino a quando i pomodori non scoppiano.
 3. Nel frattempo cuoci la pasta di ceci seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
 4. Togli la pirofila dal forno e schiaccia il tutto con una forchetta fino a ottenere una crema di feta, lasciando però i pomodori leggermente a pezzi.
 5. Aggiungi gli spinaci e la pasta calda nella pirofila e mescola delicatamente finché gli spinaci non appassiscono e la pasta è ben condita. Guarnisci con condimento italiano e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)
pomodori, tagliato a metà
2 tazza di pomodorini (298g)
prezzemolo fresco, tritato
6 rametti (6g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Satay di chik'n con salsa di arachidi

5 spiedini - 583 kcal ● 47g proteine ● 35g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
5 cucchiaino (27g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaio (19mL)
olio di sesamo
2 1/2 cucchiaino (12mL)
strisce vegane tipo pollo
6 2/3 oz (189g)
spiedino(i)
5 spiedino/i (5g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
5/6 pollice (cubo 2,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
1/4 tazza (53g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaio (38mL)
olio di sesamo
5 cucchiaino (25mL)
strisce vegane tipo pollo
13 1/3 oz (378g)
spiedino(i)
10 spiedino/i (10g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
1 2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Semi di zucca

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di ceci e zucchine al limone

854 kcal ● 29g proteine ● 38g grassi ● 70g carboidrati ● 28g fibre



succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
Basilico essiccato
4 pizzico, foglie (0g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
cipolla, tagliato a fette sottili
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
prezzemolo fresco, tritato
10 rametti (10g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1 lattina/e (448g)
zucchine, tagliato a rondelle
1 grande (323g)

1. In una padella grande a fuoco medio, friggi le fette di zuccina con metà dell'olio finché sono morbide e dorate. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e aggiungi cipolla, aglio, condimento italiano e basilico e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e cuoci fino a quando sono ben riscaldati, circa 4 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone, metà del prezzemolo e condisci con sale e pepe a piacere. Cuoci finché il succo di limone non si è un po' ridotto.
5. Trasferisci in una ciotola e completa con le zucchine e il resto del prezzemolo fresco. Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-