

Dieta - Menu dieta vegana digiuno intermittente 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.strongrfastr.com>

Giorno 1

1063 kcal ● 97g proteine (37%) ● 25g grassi (21%) ● 89g carboidrati (33%) ● 25g fibre (9%)

Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi



[Insalata mista semplice](#)

136 kcal



[Zuppa in scatola a pezzi \(non cremosa\)](#)

1 lattina(e)- 247 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

410 kcal, 16g proteine, 55g carboidrati netti, 7g grassi



[Panino con polpette vegane](#)

1/2 panino/i- 234 kcal



[Uva](#)

174 kcal

Giorno 2

974 kcal ● 113g proteine (46%) ● 30g grassi (27%) ● 52g carboidrati (22%) ● 12g fibre (5%)

Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi



[Insalata mista semplice](#)

136 kcal



[Zuppa in scatola a pezzi \(non cremosa\)](#)

1 lattina(e)- 247 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

320 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 12g grassi



[Insalata mista semplice con pomodoro](#)

76 kcal



[Seitan semplice](#)

4 oz- 244 kcal

Giorno 3

930 kcal ● 117g proteine (50%) ● 32g grassi (31%) ● 31g carboidrati (13%) ● 13g fibre (6%)

Pranzo

340 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata mista semplice
102 kcal



Sbriciolato vegano
1 tazza(e)- 146 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

320 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Seitan semplice
4 oz- 244 kcal

Giorno 4

942 kcal ● 101g proteine (43%) ● 25g grassi (24%) ● 63g carboidrati (27%) ● 16g fibre (7%)

Pranzo

340 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata mista semplice
102 kcal



Sbriciolato vegano
1 tazza(e)- 146 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

330 kcal, 16g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
332 kcal

Giorno 5

1046 kcal ● 99g proteine (38%) ● 14g grassi (12%) ● 118g carboidrati (45%) ● 13g fibre (5%)

Pranzo

440 kcal, 23g proteine, 66g carboidrati netti, 7g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
442 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

330 kcal, 16g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
332 kcal

Giorno 6

956 kcal ● 104g proteine (43%) ● 28g grassi (27%) ● 57g carboidrati (24%) ● 14g fibre (6%)

Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 17g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

350 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Alette di seitan al teriyaki
4 oz di seitan- 297 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Giorno 7

956 kcal ● 104g proteine (43%) ● 28g grassi (27%) ● 57g carboidrati (24%) ● 14g fibre (6%)

Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 17g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

350 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Alette di seitan al teriyaki
4 oz di seitan- 297 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Altro

- insalata mista
13 1/2 tazza (405g)
- Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
- lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
- polpette vegane surgelate
5 polpetta(e) (150g)
- salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)

Grassi e oli

- condimento per insalata
13 1/2 cucchiaino (203mL)
- olio
2/3 oz (25mL)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (201g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
3 tazza (276g)
- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 cucchiaino (31mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
- broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
- aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
- carote
4 medio (244g)

Cereali e pasta

- seitan
1 lbs (454g)
- pasta secca cruda
1/2 lbs (200g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)
- tofu compatto
1/4 confezione (450 g) (113g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 oz (28g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/8 pizzico (0g)
- Basilico essiccato
4 pizzico, macinato (1g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 tazza (100g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
-

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal ● 23g proteine ● 7g grassi ● 66g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda
3 oz (86g)
tofu compatto
1/4 confezione (450 g) (113g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
sale
1/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 cucchiaino (30mL)
Basilico essiccato
4 pizzico, macinato (1g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con polpette vegane

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



Dà 1/2 panino/i porzioni

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

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde. Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale. Servire.

Uva

174 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



uva
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan

4 oz (113g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Spaghetti e polpette senza carne

332 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 50g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

pasta secca cruda

2 oz (57g)

polpette vegane surgelate

1 1/2 polpetta(e) (45g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

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

pasta secca cruda

4 oz (114g)

polpette vegane surgelate

3 polpetta(e) (90g)

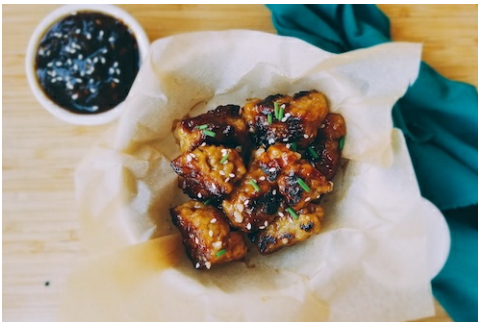
1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal ● 32g proteine ● 10g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan

4 oz (113g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsa teriyaki

2 cucchiaino (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaino (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini 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.
-