

# Dieta - Menu dieta vegana digiuno intermittente da 1100 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

1112 kcal ● 106g proteine (38%) ● 27g grassi (22%) ● 93g carboidrati (33%) ● 20g fibre (7%)

### Pranzo

425 kcal, 31g proteine, 51g carboidrati netti, 7g grassi



[Saltato in padella con Chik'n](#)

427 kcal

### Cena

465 kcal, 26g proteine, 39g carboidrati netti, 18g grassi



[Riso integrale](#)

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



[Tofu e verdure arrosto](#)

352 kcal

### Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1127 kcal ● 102g proteine (36%) ● 41g grassi (33%) ● 66g carboidrati (23%) ● 23g fibre (8%)

### Pranzo

445 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 21g grassi



[Insalata semplice di cavolo riccio](#)

2 tazza(s)- 110 kcal



[Saltato di carote e carne macinata](#)

332 kcal

### Cena

465 kcal, 26g proteine, 39g carboidrati netti, 18g grassi



[Riso integrale](#)

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



[Tofu e verdure arrosto](#)

352 kcal

### Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1056 kcal ● 106g proteine (40%) ● 27g grassi (23%) ● 82g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

### Pranzo

445 kcal, 23g proteine, 47g carboidrati netti, 16g grassi



#### Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



#### Tofu al forno

4 oz- 113 kcal



#### Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e)- 71 kcal

### Cena

390 kcal, 34g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



#### Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e)- 95 kcal



#### Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan- 297 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1067 kcal ● 92g proteine (34%) ● 35g grassi (30%) ● 70g carboidrati (26%) ● 25g fibre (9%)

### Pranzo

445 kcal, 23g proteine, 47g carboidrati netti, 16g grassi



#### Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



#### Tofu al forno

4 oz- 113 kcal



#### Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e)- 71 kcal

### Cena

400 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



#### Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal



#### Tofu cajun

157 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1059 kcal ● 101g proteine (38%) ● 36g grassi (31%) ● 58g carboidrati (22%) ● 24g fibre (9%)

### Pranzo

415 kcal, 20g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



**Bagel con tempah affumicato e avocado**  
1/2 bagel(i)- 349 kcal



**Bastoncini di carota**  
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

### Cena

425 kcal, 32g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



**Seitan semplice**  
3 oz- 183 kcal



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
2 tazza(e)- 142 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1087 kcal ● 92g proteine (34%) ● 44g grassi (37%) ● 52g carboidrati (19%) ● 28g fibre (10%)

### Pranzo

440 kcal, 12g proteine, 35g carboidrati netti, 23g grassi



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca**  
360 kcal

### Cena

430 kcal, 31g proteine, 16g carboidrati netti, 20g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
2 tazza(e)- 142 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1087 kcal ● 92g proteine (34%) ● 44g grassi (37%) ● 52g carboidrati (19%) ● 28g fibre (10%)

### Pranzo

440 kcal, 12g proteine, 35g carboidrati netti, 23g grassi



#### Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



#### Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Cena

430 kcal, 31g proteine, 16g carboidrati netti, 20g grassi



#### Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e)- 183 kcal



#### Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e)- 142 kcal



#### Carote arrosto

2 carota(e)- 106 kcal

## Cereali e pasta

- riso integrale  
9 3/4 cucchiaio (117g)
- seitan  
1/2 lbs (198g)

## Bevande

- acqua  
15 tazza (3648mL)
- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)  
4 oz (94mL)
- tofu extra sodo  
1 1/2 lbs (659g)
- briciole di burger vegetariano  
1 confezione (340 g) (363g)
- tofu compatto  
5 oz (142g)
- tempeh  
2 oz (57g)

## Altro

- strisce vegane tipo pollo  
1/4 lbs (106g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
8 tazza, surgelata (848g)
- salsa teriyaki  
2 cucchiaio (30mL)
- insalata mista  
3 tazza (90g)

## Verdure e prodotti vegetali

- carote  
16 medio (985g)
- peperone  
1 1/2 medio (169g)
- cavolini di Bruxelles  
1/3 lbs (151g)
- cipolla  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (87g)
- broccoli  
2/3 tazza, tritata (61g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 cucchiaino (6g)
- pepe nero  
1 cucchiaino, macinato (2g)
- peperoncino rosso tritato  
1 1/2 pizzico (0g)
- condimento Cajun  
4 pizzico (1g)
- cumino macinato  
1/2 pizzico (0g)
- cipolla in polvere  
1/2 pizzico (0g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 cucchiaio (27mL)
- condimento per insalata  
4 cucchiaio (58mL)
- olio  
2 1/2 oz (77mL)
- vinaigrette balsamica  
6 cucchiaio (90mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- avocado  
1/4 avocado (50g)
- clementine  
4 frutto (296g)

## Prodotti da forno

- pane naan  
2 pezzo/i (180g)
- bagel  
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
1/2 cucchiaio (5g)
- semi di zucca tostati, non salati  
6 cucchiaio (44g)

- coriandolo fresco**  
1 cucchiaio, tritato (3g)
  - aglio**  
9 spicchio(i) (28g)
  - zenzero fresco**  
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
  - spinaci freschi**  
8 tazza(e) (240g)
  - lattuga romana (romaine)**  
1 1/4 cuori (625g)
  - pomodori**  
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)
  - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
3 barbabietta(e) (150g)
  - fagiolini freschi**  
2 1/4 tazza pezzi da 1,3 cm (225g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre

**riso integrale**

1/4 tazza (53g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (133mL)

**salsa di soia (tamari)**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/4 lbs (106g)

**carote, tagliato a strisce sottili**

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**

3/4 medio (89g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(s) porzioni

**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.

## Saltato di carote e carne macinata

332 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



**carote**  
1 1/3 grande (96g)  
**briciole di burger vegetariano**  
4 oz (113g)  
**salsa di soia (tamari)**  
3 cucchiaino (15mL)  
**acqua**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cipolla, tritato**  
1/3 grande (50g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
3 cucchiaino, tritato (3g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Tofu al forno

4 oz - 113 kcal ● 11g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (30mL)  
**semi di sesamo**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**tofu extra sodo**  
4 oz (113g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**  
4 cucchiaino (60mL)  
**semi di sesamo**  
1/2 cucchiaino (5g)  
**tofu extra sodo**  
1/2 lbs (227g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

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.

## Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e) - 71 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore "riso" surgelato**  
16 cucchiaino, surgelato (106g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
1/2 tazza(e) (15g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 tazza, surgelato (212g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
1 tazza(e) (30g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
  3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
  4. Servire.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i) - 349 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 bagel(i) porzioni

#### bagel

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

#### cumino macinato

1/2 pizzico (0g)

#### olio

1/4 cucchiaino (1mL)

#### cipolla in polvere

1/2 pizzico (0g)

#### avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

#### tempeh, tagliato a strisce

2 oz (57g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

### Bastoncini di carota

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



Dà 2 1/2 carota(e) porzioni

#### carote

2 1/2 medio (153g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### clementine

2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

#### clementine

4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 20g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

**semi di zucca tostati, non salati**

3 cucchiaino (22g)

**vinaigrette balsamica**

3 cucchiaino (45mL)

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**

1 1/2 barbabietta(e) (75g)

**fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate**

1 tazza pezzi da 1,3 cm (113g)

Per tutti i 2 pasti:

### insalata mista

3 tazza (90g)

**semi di zucca tostati, non salati**

6 cucchiaino (44g)

**vinaigrette balsamica**

6 cucchiaino (90mL)

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**

3 barbabietta(e) (150g)

**fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate**

2 1/4 tazza pezzi da 1,3 cm (225g)

1. Metti i fagiolini in una pentola e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 4-7 minuti. Scola, raffredda sotto acqua fredda e metti da parte. Assembla l'insalata con verdure a foglia, fagiolini e barbabietole. Aggiungi i semi di zucca (pepitas), condisci con vinaigrette balsamica e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

2 pizzico (1g)

**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**riso integrale**

1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

### Tofu e verdure arrosto

352 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**tofu extra sodo**  
2/3 blocco (216g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cavolini di Bruxelles, tagliato a metà**  
2 2/3 oz (76g)  
**cipolla, tagliato a fette spesse**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)  
**peperone, affettato**  
1/3 medio (40g)  
**broccoli, tagliato a piacere**  
1/3 tazza, tritata (30g)  
**carote, tagliato a piacere**  
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**tofu extra sodo**  
1 1/3 blocco (432g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**cavolini di Bruxelles, tagliato a metà**  
1 1/3 lbs (151g)  
**cipolla, tagliato a fette spesse**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)  
**peperone, affettato**  
2/3 medio (79g)  
**broccoli, tagliato a piacere**  
2/3 tazza, tritata (61g)  
**carote, tagliato a piacere**  
2 medio (122g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



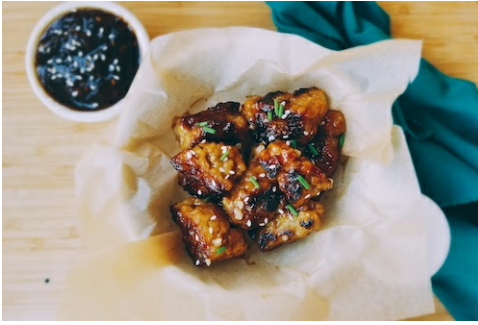
Dà 3 1/2 carota(e) porzioni

**carote**  
3 1/2 medio (214g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

## Alette di seitan al teriyaki

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



Dà 4 oz di seitan porzioni

**seitan**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaino (30mL)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 18g carboidrati ● 16g fibre



**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (28mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 1/4 cuori (625g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)  
**carote, affettato**  
5/8 medio (38g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

### Tofu cajun

157 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



**condimento Cajun**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
5 oz (142g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Disponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire. Cuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Seitan semplice

3 oz - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**seitan**  
3 oz (85g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

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 e le spezie preferite. Servi.

### Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 tazza, surgelata (212g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
1 tazza(e) (30g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
1 1/4 tazza (125g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
2 1/2 tazza (250g)

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

### Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 tazza, surgelata (212g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
1 tazza(e) (30g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore "riso" surgelato**  
4 tazza, surgelata (424g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
2 tazza(e) (60g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
4 spicchio(i) (12g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

---

## 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.
-