

# Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 1400 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** 1362 kcal ● 117g proteine (34%) ● 72g grassi (48%) ● 46g carboidrati (14%) ● 14g fibre (4%)

## Pranzo

625 kcal, 35g proteine, 29g carboidrati netti, 39g grassi



**Tofu al pepe e limone**

14 oz- 504 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

122 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Cena

570 kcal, 46g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



**Tofu al forno**

16 oz- 452 kcal



**Pomodori al forno**

2 pomodoro(i)- 119 kcal

**Giorno 2** 1351 kcal ● 130g proteine (38%) ● 57g grassi (38%) ● 54g carboidrati (16%) ● 26g fibre (8%)

## Pranzo

615 kcal, 48g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



**Lenticchie**

174 kcal



**Tempeh base**

6 oz- 443 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Cena

570 kcal, 46g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



**Tofu al forno**

16 oz- 452 kcal



**Pomodori al forno**

2 pomodoro(i)- 119 kcal

## Giorno 3

1449 kcal ● 101g proteine (28%) ● 44g grassi (28%) ● 136g carboidrati (37%) ● 26g fibre (7%)

### Pranzo

620 kcal, 26g proteine, 51g carboidrati netti, 31g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Vellutata di funghi vegana**  
301 kcal



**Bretzel**  
138 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

665 kcal, 39g proteine, 84g carboidrati netti, 12g grassi



**Pasta alla bolognese senza carne**  
664 kcal

## Giorno 4

1441 kcal ● 100g proteine (28%) ● 74g grassi (46%) ● 70g carboidrati (20%) ● 23g fibre (6%)

### Pranzo

620 kcal, 26g proteine, 51g carboidrati netti, 31g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Vellutata di funghi vegana**  
301 kcal



**Bretzel**  
138 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

655 kcal, 37g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
589 kcal

## Giorno 5

1394 kcal ● 93g proteine (27%) ● 59g grassi (38%) ● 104g carboidrati (30%) ● 20g fibre (6%)

### Pranzo

575 kcal, 19g proteine, 84g carboidrati netti, 16g grassi



**Mac and cheese in stile Southwest**  
574 kcal

### Cena

655 kcal, 37g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
589 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1396 kcal ● 97g proteine (28%) ● 42g grassi (27%) ● 120g carboidrati (34%) ● 39g fibre (11%)

### Pranzo

630 kcal, 25g proteine, 51g carboidrati netti, 30g grassi



**Patty melt**  
1 panino/i- 500 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal

### Cena

605 kcal, 36g proteine, 68g carboidrati netti, 10g grassi



**Chili vegano corposo**  
537 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 7

1396 kcal ● 97g proteine (28%) ● 42g grassi (27%) ● 120g carboidrati (34%) ● 39g fibre (11%)

### Pranzo

630 kcal, 25g proteine, 51g carboidrati netti, 30g grassi



**Patty melt**  
1 panino/i- 500 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal

### Cena

605 kcal, 36g proteine, 68g carboidrati netti, 10g grassi



**Chili vegano corposo**  
537 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
15 1/2 tazza(e) (3674mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
1/4 gallone (840mL)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
2 cucchiaio (16g)
- pasta secca cruda  
6 oz (170g)
- farina 00  
1 cucchiaio (8g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (104mL)
- olio d'oliva  
1/2 cucchiaio (8mL)
- condimento per insalata  
1/2 tazza (135mL)
- maionese vegana  
4 cucchiaio (60g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone  
4 pizzico (1g)
- pepe nero  
4 1/2 g (5g)
- sale  
1/4 oz (8g)
- cipolla in polvere  
1 cucchiaio (8g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaino (1g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaio (16g)
- dijon  
1 cucchiaio (15g)

## Frutta e succhi di frutta

- limone  
1 piccolo (58g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
1 tazza (144g)
- zenzero fresco  
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)
- pomodori  
10 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1207g)
- cavolfiore  
3 tazza, tritata (321g)
- funghi  
1/2 lbs (204g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (214g)
- aglio  
1 1/2 spicchio (5g)
- sedano crudo  
1/4 mazzo (114g)
- fagiolini freschi  
1/3 tazza pezzi da 1,3 cm (33g)
- peperone rosso  
1/3 tazza, tritata (50g)
- peperone verde  
1/3 tazza, tritata (50g)
- cetriolo  
1 cetriolo (21 cm) (301g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
2 cucchiaio (18g)
- semi di zucca tostati, non salati  
2 1/3 oz (66g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
1/2 lbs (255g)
- salsa Frank's Red Hot  
6 cucchiaio (91mL)

## Snack

- pretzel duri salati  
2 1/2 oz (71g)

## Altro

- insalata mista  
2 confezione (155 g) (335g)
- Ranch vegano  
6 cucchiaio (91mL)

- tofu compatto**  
14 oz (397g)
- salsa di soia (tamari)**  
1 tazza (240mL)
- tofu extra sodo**  
2 1/4 lbs (1033g)
- lenticchie crude**  
9 1/4 cucchiaio (112g)
- tempeh**  
18 oz (510g)
- briciole di burger vegetariano**  
1/4 lbs (128g)
- fagioli rossi secchi**  
1/3 tazza (61g)
- fagioli bianchi secchi**  
1/3 tazza (67g)

- burro vegano**  
1 cucchiaio (14g)
- formaggio vegano grattugiato**  
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale**  
1/2 cucchiaio (2g)
- peperoni rossi arrostiti**  
2 oz (57g)
- hamburger vegetariano**  
2 polpetta (142g)

### **Prodotti da forno**

- pane**  
4 fetta(e) (128g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tofu al pepe e limone

14 oz - 504 kcal ● 31g proteine ● 32g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 14 oz porzioni

**amido di mais**

2 cucchiaio (16g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**pepe al limone**

4 pizzico (1g)

**limone, scorza grattugiata**

1 piccolo (58g)

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

14 oz (397g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



**pepe nero**

3/4 pizzico (0g)

**sale**

3/4 pizzico (0g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 tazza (144g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

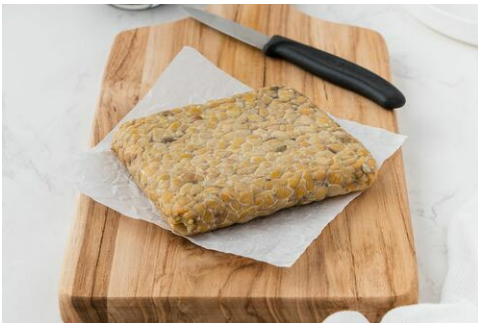
4 cucchiaio (48g)

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 base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

**tempeh**

6 oz (170g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Vellutata di funghi vegana

301 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**cipolla in polvere**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)  
**cavolfiore**  
1 1/2 tazza, tritata (161g)  
**funghi, tagliato a dadini**  
1 tazza, pezzi o fette (79g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
3/8 piccolo (26g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/2 cucchiaio, macinato (3g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**cipolla in polvere**  
1 cucchiaio (7g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
3 tazza(e) (720mL)  
**cavolfiore**  
3 tazza, tritata (321g)  
**funghi, tagliato a dadini**  
2 1/4 tazza, pezzi o fette (158g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
3/4 piccolo (53g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/2 spicchio (5g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

### Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Mac and cheese in stile Southwest

574 kcal ● 19g proteine ● 16g grassi ● 84g carboidrati ● 6g fibre



**burro vegano**  
1 cucchiaio (14g)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**farina 00**  
1 cucchiaio (8g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**pasta secca cruda**  
3 oz (85g)  
**formaggio vegano grattugiato**  
1 oz (28g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
1 cucchiaio (7g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 cucchiaio (2g)  
**cipolla, tritato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**peperoni rossi arrostiti, tritato**  
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
  2. Nel frattempo, sciogli il burro in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Cuoci fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, 5-8 minuti.
  3. Incorpora la farina e il latte di mandorla. Porta a sobbollire. Mescolando spesso, cuoci fino a quando la salsa si addensa, 3-5 minuti.
  4. Mescola il formaggio e cuoci fino a quando si scioglie, 2-3 minuti.
  5. Opzionale: per una consistenza più liscia, trasferisci la salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema omogenea. Rimetti la salsa nella padella.
  6. Mescola le pepitas con il lievito alimentare e un po' di sale in una ciotolina.
  7. Aggiungi la pasta cotta e i peperoni rossi arrostiti alla salsa e mescola per ricoprire. Porta nuovamente a sobbollire; una volta riscaldato, trasferisci nel piatto, guarnisci con il "parmigiano" di pepitas e servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Patty melt

1 panino/i - 500 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**hamburger vegetariano**  
1 polpetta (71g)  
**dijon**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**maionese vegana**  
2 cucchiaino (30g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**hamburger vegetariano**  
2 polpetta (142g)  
**dijon**  
1 cucchiaino (15g)  
**maionese vegana**  
4 cucchiaino (60g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1 piccolo (70g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
5. Taglia a metà e servi.

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**insalata mista**  
1/2 confezione (155 g) (78g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)  
**sedano crudo, tritato**  
1 gambo medio (19-20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)  
**insalata mista**  
1 confezione (155 g) (155g)  
**cetriolo, affettato**  
1 cetriolo (21 cm) (301g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**sedano crudo, tritato**  
2 gambo medio (19-20 cm) (80g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Tofu al forno

16 oz - 452 kcal ● 44g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**

1/2 tazza (120mL)

**semi di sesamo**

1 cucchiaio (9g)

**tofu extra sodo**

1 lbs (454g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**

1 tazza (240mL)

**semi di sesamo**

2 cucchiaio (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 al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**pomodori**

4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(364g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Pasta alla bolognese senza carne

664 kcal ● 39g proteine ● 12g grassi ● 84g carboidrati ● 16g fibre



#### salsa per pasta

1/2 lbs (255g)

#### briciole di burger vegetariano

1/4 lbs (128g)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### pasta secca cruda

3 oz (85g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione fino a cottura al dente. Scola e metti da parte.\r\nMentre la pasta cuoce, scalda l'olio in una padella o casseruola a fuoco medio.\r\nAggiungi la carne vegana e cuoci fino a quando è rosolata, o come indicato sulla confezione. Sminuzza eventuali grossi grumi con un cucchiaino se necessario.\r\nUnisci la salsa per pasta e porta a sobbollire.\r\nServi la salsa sulla pasta cotta.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### insalata mista

3 tazza (90g)

#### condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

## Tempeh buffalo con ranch vegano

589 kcal ● 36g proteine ● 38g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucchiaio (45mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
6 oz (170g)  
**Ranch vegano**  
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
6 cucchiaio (90mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
3/4 lbs (340g)  
**Ranch vegano**  
6 cucchiaio (90mL)

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 ranch vegano.

---

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Chili vegano corposo

537 kcal ● 35g proteine ● 6g grassi ● 64g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**cipolla in polvere**

1 1/3 pizzico (0g)

**fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**

2 2/3 cucchiaio (31g)

**tofu extra sodo**

4 cucchiaio (63g)

**peperoncino in polvere**

3 cucchiaino (8g)

**aglio in polvere**

2/3 pizzico (0g)

**funghi**

1/3 tazza, tritata (23g)

**sedano crudo**

2 2/3 cucchiaio, tritata (17g)

**fagiolini freschi**

2 2/3 cucchiaio pezzi da 1,3 cm (17g)

**peperone rosso**

2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)

**peperone verde**

2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

**pomodori**

2 tazza, tritata (360g)

**fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**

2 2/3 cucchiaio (34g)

**lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte**

2 2/3 cucchiaio (32g)

**cipolla, tritato**

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**cipolla in polvere**

1/3 cucchiaino (1g)

**fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**

1/3 tazza (61g)

**tofu extra sodo**

1/2 tazza (126g)

**peperoncino in polvere**

2 cucchiaio (16g)

**aglio in polvere**

1 1/3 pizzico (1g)

**funghi**

2/3 tazza, tritata (47g)

**sedano crudo**

1/3 tazza, tritata (34g)

**fagiolini freschi**

1/3 tazza pezzi da 1,3 cm (33g)

**peperone rosso**

1/3 tazza, tritata (50g)

**peperone verde**

1/3 tazza, tritata (50g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**acqua**

4 tazza(e) (948mL)

**pomodori**

4 tazza, tritata (720g)

**fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**

1/3 tazza (67g)

**lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte**

1/3 tazza (64g)

**cipolla, tritato**

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

1. Scolare e sciacquare i fagioli rossi, i fagioli bianchi e le lenticchie. Unire in una pentola capiente e coprire con acqua; portare a ebollizione a fuoco da medio-alto ad alto per 1 ora, o finché non saranno teneri.
2. Nel frattempo, in una grande casseruola a fuoco alto, unire i pomodori e l'acqua; portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e sobbollire, scoperto, per 1 ora, o finché i pomodori non si saranno disfatti.
3. Incorporare i pomodori ai fagioli e aggiungere funghi, peperone verde, peperone rosso, fagiolini, sedano, cipolle e tofu. Condire con sale, pepe, polvere di cipolla, aglio in polvere e polvere di chili a piacere. Sobbollire per 2-3 ore, o finché non si raggiunge la consistenza desiderata.

---

## Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)  
**acqua**  
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-