

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 2200 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 2215 kcal ● 186g proteine (34%) ● 107g grassi (44%) ● 103g carboidrati (19%) ● 24g fibre (4%)

Pranzo

970 kcal, 47g proteine, 57g carboidrati netti, 56g grassi



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 307 kcal



Panino al tofu semplice

1 1/2 panino/i- 663 kcal

Cena

975 kcal, 78g proteine, 43g carboidrati netti, 50g grassi



Seitan aglio e pepe

799 kcal



Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e)- 175 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 2156 kcal ● 148g proteine (27%) ● 59g grassi (24%) ● 202g carboidrati (38%) ● 57g fibre (11%)

Pranzo

935 kcal, 38g proteine, 111g carboidrati netti, 26g grassi



Pane naan

1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Zuppa di spinaci

540 kcal

Cena

950 kcal, 49g proteine, 89g carboidrati netti, 31g grassi



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di ceci facile

467 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

2152 kcal ● 142g proteine (26%) ● 60g grassi (25%) ● 211g carboidrati (39%) ● 49g fibre (9%)

Pranzo

945 kcal, 35g proteine, 106g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Miscela di riso aromatizzata
478 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

935 kcal, 46g proteine, 103g carboidrati netti, 22g grassi



Zuppa di lenticchie e verdure
647 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Giorno 4

2152 kcal ● 142g proteine (26%) ● 60g grassi (25%) ● 211g carboidrati (39%) ● 49g fibre (9%)

Pranzo

945 kcal, 35g proteine, 106g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Miscela di riso aromatizzata
478 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

935 kcal, 46g proteine, 103g carboidrati netti, 22g grassi



Zuppa di lenticchie e verdure
647 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Giorno 5

2205 kcal ● 190g proteine (35%) ● 101g grassi (41%) ● 96g carboidrati (17%) ● 37g fibre (7%)

Pranzo

960 kcal, 42g proteine, 68g carboidrati netti, 48g grassi



Lo Mein con tofu

790 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal

Cena

970 kcal, 87g proteine, 26g carboidrati netti, 52g grassi



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal



Tofu al forno

26 2/3 oz- 754 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2162 kcal ● 184g proteine (34%) ● 107g grassi (44%) ● 86g carboidrati (16%) ● 32g fibre (6%)

Pranzo

920 kcal, 36g proteine, 58g carboidrati netti, 54g grassi



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

632 kcal

Cena

970 kcal, 87g proteine, 26g carboidrati netti, 52g grassi



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal



Tofu al forno

26 2/3 oz- 754 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2176 kcal ● 140g proteine (26%) ● 81g grassi (33%) ● 187g carboidrati (34%) ● 35g fibre (7%)

Pranzo

920 kcal, 36g proteine, 58g carboidrati netti, 54g grassi



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

632 kcal

Cena

985 kcal, 44g proteine, 128g carboidrati netti, 25g grassi



Chili di lenticchie

290 kcal



Pane naan

2 pezzo(i)- 524 kcal



Latte di soia

2 tazza(e)- 169 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 tazza (140g)
- tofu compatto
2 lbs (876g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (728g)
- lenticchie crude
2 tazza (416g)
- salsa di soia (tamari)
17 1/3 oz (409mL)
- tofu extra sodo
4 lbs (1776g)

Prodotti da forno

- pane
3 fetta(e) (96g)
- pane naan
3 1/2 pezzo/i (315g)

Altro

- insalata mista
7/8 confezione (155 g) (133g)
- formaggio vegano, a fette
1 1/2 fetta(e) (30g)
- lievito nutrizionale
2 1/3 cucchiaio (9g)
- latte di soia, non zuccherato
5 1/2 tazza(e) (mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (209g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (238g)
- peperone verde
2 1/2 cucchiaio, tritata (22g)
- aglio
9 1/4 spicchio(i) (28g)
- broccoli surgelati
8 1/2 tazza (774g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)
- spinaci freschi
10 oz (284g)
- zenzero fresco
2/3 oz (20g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 g (1g)
- sale
3 g (3g)
- aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
- condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1/4 oz (7g)
- peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaio (3g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)

Bevande

- acqua
21 3/4 tazza (5222mL)
- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

Cereali e pasta

- seitan
9 1/3 oz (265g)
- bulgur secco
2 3/4 cucchiaio (23g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
2 arancia (308g)
- avocado
1 1/2 avocado (327g)
- limone
1 1/2 piccolo (94g)
- succo di limone
3 1/3 cucchiaio (50mL)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
- brodo vegetale
6 3/4 tazza(e) (mL)
- ramen dal sapore orientale
5/8 confezione con bustina aromatizzante (50g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- foglie di cavolo riccio (kale)
17 3/4 oz (503g)
- verdure miste surgelate
26 oz (737g)
- pomodori interi in scatola
1/3 tazza (80g)

Grassi e oli

- maionese vegana
3/4 cucchiaino (11g)
- olio
1/4 lbs (113mL)
- olio d'oliva
3 oz (95mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

- miscela di riso aromatizzato
1 2/3 sacca (~160 g) (263g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
3 1/3 cucchiaino (30g)
 - mandorle
3 1/3 cucchiaino, a fettine (23g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 307 kcal ● 12g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Panino al tofu semplice

1 1/2 panino/i - 663 kcal ● 35g proteine ● 32g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre

Dà 1 1/2 panino/i porzioni



pane

3 fetta(e) (96g)

insalata mista

1 1/2 oz (43g)

pomodori

3 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (60g)

formaggio vegano, a fetta

1 1/2 fetta(e) (30g)

maionese vegana

3/4 cucchiaino (11g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

tofu compatto, sciacquato e asciugato

tamponando

3 fetta(e) (252g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci entrambi i lati fino a doratura.
2. Condimenta il tofu con le spezie che preferisci.
3. Assembla il panino usando il pane, la maionese vegana, il tofu e le verdure. Sentiti libero di aggiungere qualsiasi verdura o condimento a basso contenuto calorico.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan

1 1/2 pezzo/i (135g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di spinaci

540 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 46g carboidrati ● 22g fibre



olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

spinaci freschi

10 oz (284g)

brodo vegetale

1 1/2 tazza(e) (mL)

cumino macinato

1 1/4 cucchiaino (3g)

cipolla, tritato

1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)

zenzero fresco, tritato

2 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (13g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

5/8 lattina/e (280g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Friggi cipolla e zenzero fino a che sono morbidi, circa 3-5 minuti. Aggiungi ceci, spinaci, brodo, cumino e un po' di sale. \r\nPorta a ebollizione, riduci il fuoco al minimo e cuoci finché le verdure a foglia sono appassite, circa 4-5 minuti.\r\nTrasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, unguilo 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.

Miscela di riso aromatizzata

478 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 97g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
5/6 sacca (~160 g) (132g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1 2/3 sacca (~160 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lo Mein con tofu

790 kcal ● 39g proteine ● 37g grassi ● 61g carboidrati ● 14g fibre

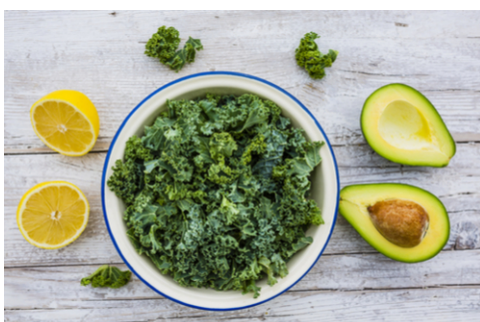


tofu extra sodo
9 1/3 oz (265g)
salsa di soia (tamari)
1 3/4 cucchiaino (9mL)
acqua
7/8 tazza(e) (207mL)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (17mL)
verdure miste surgelate
9 1/3 oz (265g)
ramen dal sapore orientale
5/8 confezione con bustina aromatizzante (50g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/8 mazzo (64g)
avocado, tritato
3/8 avocado (75g)
limone, spremuto
3/8 piccolo (22g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
5 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
10 cucchiaino (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

632 kcal ● 25g proteine ● 31g grassi ● 52g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
6 2/3 cucchiaino (80g)
succo di limone
5 cucchiaino (25mL)
mandorle
5 cucchiaino, a fettine (11g)
olio
5 cucchiaino (25mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 2/3 tazza, tritata (67g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
1 2/3 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
13 1/3 cucchiaino (160g)
succo di limone
1/4 tazza (50mL)
mandorle
1/4 tazza, a fettine (23g)
olio
1/4 tazza (50mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 1/3 tazza, tritata (133g)
peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaino (3g)
acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (4g)
aglio, a dadini
3 1/3 spicchio(i) (10g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Seitan aglio e pepe

799 kcal ● 71g proteine ● 39g grassi ● 38g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva

2 1/3 cucchiaio (35mL)

cipolla

1/4 tazza, tritata (47g)

peperone verde

2 1/3 cucchiaio, tritata (22g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

acqua

3 1/2 cucchiaino (17mL)

sale

1 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

seitan, in stile pollo

9 1/3 oz (265g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

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



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)

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

Tofu cajun

314 kcal ● 22g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
10 oz (284g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa di lenticchie e verdure

647 kcal ● 41g proteine ● 3g grassi ● 91g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
9 1/3 cucchiaino (112g)
brodo vegetale
2 1/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
56 cucchiaino, tritata (47g)
lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)
aglio
1 1/6 spicchio(i) (3g)
verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
56 cucchiaino (224g)
brodo vegetale
4 2/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/3 tazza, tritata (93g)
lievito nutrizionale
2 1/3 cucchiaino (9g)
aglio
2 1/3 spicchio(i) (7g)
verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (472g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Regola di sale e pepe a piacere. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5/8 mazzo (106g)
avocado, tritato
5/8 avocado (126g)
limone, spremuto
5/8 piccolo (36g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/4 mazzo (213g)
avocado, tritato
1 1/4 avocado (251g)
limone, spremuto
1 1/4 piccolo (73g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, regola di sale e pepe. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.

Tofu al forno

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteine ● 39g grassi ● 18g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
13 1/3 cucchiaio (200mL)
semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
1 2/3 tazza (400mL)
semi di sesamo
3 1/3 cucchiaio (30g)
tofu extra sodo
3 1/3 lbs (1512g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
3 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (7g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Chili di lenticchie

290 kcal ● 13g proteine ● 6g grassi ● 37g carboidrati ● 9g fibre



olio
1 cucchiaino (5mL)
lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
sale
2/3 pizzico (1g)
pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2 2/3 cucchiaio (23g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
1/3 tazza (80g)
cipolla, tritato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Pane naan

2 pezzo(i) - 524 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 87g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 pezzo(i) porzioni

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
