

# Dieta - Menu della dieta vegana per digiuno intermittente da 2400 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** 2371 kcal ● 156g proteine (26%) ● 114g grassi (43%) ● 140g carboidrati (24%) ● 42g fibre (7%)

## Pranzo

960 kcal, 35g proteine, 82g carboidrati netti, 46g grassi



### Pera

2 pera(e)- 226 kcal



### Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 403 kcal



### Chik'n nuggets

6 nuggets- 331 kcal

## Cena

1085 kcal, 48g proteine, 55g carboidrati netti, 66g grassi



### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



### Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu

625 kcal



### Semi di zucca

366 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

**Giorno 2** 2371 kcal ● 156g proteine (26%) ● 114g grassi (43%) ● 140g carboidrati (24%) ● 42g fibre (7%)

## Pranzo

960 kcal, 35g proteine, 82g carboidrati netti, 46g grassi



### Pera

2 pera(e)- 226 kcal



### Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 403 kcal



### Chik'n nuggets

6 nuggets- 331 kcal

## Cena

1085 kcal, 48g proteine, 55g carboidrati netti, 66g grassi



### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



### Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu

625 kcal



### Semi di zucca

366 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 3

2352 kcal ● 161g proteine (27%) ● 71g grassi (27%) ● 241g carboidrati (41%) ● 27g fibre (5%)

### Pranzo

1015 kcal, 39g proteine, 94g carboidrati netti, 49g grassi



**Piadine con burro di arachidi in stile thai**  
1 pane piatto- 827 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Cena

1010 kcal, 50g proteine, 144g carboidrati netti, 20g grassi



**Pane all'aglio vegano semplice**  
1 fetta(s)- 126 kcal



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**  
883 kcal

## Giorno 4

2384 kcal ● 156g proteine (26%) ● 74g grassi (28%) ● 234g carboidrati (39%) ● 39g fibre (7%)

### Pranzo

1045 kcal, 34g proteine, 86g carboidrati netti, 52g grassi



**Arachidi tostate**  
1/2 tazza(e)- 403 kcal



**Uva**  
160 kcal



**Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia**  
1 panino(i)- 485 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Cena

1010 kcal, 50g proteine, 144g carboidrati netti, 20g grassi



**Pane all'aglio vegano semplice**  
1 fetta(s)- 126 kcal



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**  
883 kcal

## Giorno 5

2441 kcal ● 169g proteine (28%) ● 110g grassi (41%) ● 151g carboidrati (25%) ● 42g fibre (7%)

### Pranzo

995 kcal, 57g proteine, 42g carboidrati netti, 60g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
21 oz- 756 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
239 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Cena

1120 kcal, 40g proteine, 107g carboidrati netti, 48g grassi



**Stufato africano di arachidi e ceci**  
988 kcal



**Pane naan**  
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

## Giorno 6

2361 kcal ● 152g proteine (26%) ● 56g grassi (22%) ● 258g carboidrati (44%) ● 53g fibre (9%)

### Pranzo

995 kcal, 36g proteine, 135g carboidrati netti, 25g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
212 kcal



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal



**Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie**  
553 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Cena

1040 kcal, 43g proteine, 120g carboidrati netti, 30g grassi



**Zuppa di spinaci**  
647 kcal



**Pane naan**  
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal

## Giorno 7

2361 kcal ● 152g proteine (26%) ● 56g grassi (22%) ● 258g carboidrati (44%) ● 53g fibre (9%)

### Pranzo

995 kcal, 36g proteine, 135g carboidrati netti, 25g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
212 kcal



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal



**Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie**  
553 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Cena

1040 kcal, 43g proteine, 120g carboidrati netti, 30g grassi



**Zuppa di spinaci**  
647 kcal



**Pane naan**  
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua  
25 tazza(e) (5925mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
1/2 tazza (120mL)

## Frutta e succhi di frutta

- pere  
4 medio (712g)
- kiwi  
4 frutto (276g)
- succo di lime  
2/3 fl oz (20mL)
- uva  
2 3/4 tazza (253g)
- banana  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- limone  
1 1/2 piccolo (87g)
- succo di frutta  
32 fl oz (960mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
1 1/3 tazza (192g)
- tofu compatto  
3 1/2 lbs (1643g)
- salsa di soia (tamari)  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- burro di arachidi  
1/4 lbs (121g)
- ceci in scatola  
2 lattina/e (971g)
- lenticchie crude  
1 tazza (192g)

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
3 cucchiaio (51g)
- zucchine  
2 grande (646g)
- cavolfiore  
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)
- aglio  
7 spicchio(i) (21g)

## Altro

- nuggets vegani 'chik'n'  
12 nuggets (258g)
- salsa al curry  
2 tazza (567g)
- insalata mista  
3 3/4 tazza (113g)
- pomodori a cubetti  
2/3 lattina/e (280g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (110mL)
- olio d'oliva  
2 cucchiaino (10mL)
- condimento per insalata  
1/2 lbs (206mL)
- spray da cucina  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostate, non salati  
1 tazza (118g)

## Prodotti da forno

- pane  
4 fetta (128g)
- pane naan  
15 1/2 oz (441g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
3/4 lbs (342g)
- amido di mais  
3 cucchiaio (24g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 1/2 g (1g)
- Basilico essiccato  
3 g (3g)
- pepe al limone  
1/4 cucchiaio (2g)
- peperoncino in polvere  
1/2 cucchiaio (4g)

- broccoli surgelati**  
1 confezione (284g)
  - carote**  
1/2 medio (31g)
  - scalogni**  
1/2 scalogno (57g)
  - pomodori**  
3 3/4 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (462g)
  - cavolo collard (cavolo da costa)**  
3/4 lbs (340g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/3 tazza, tritata (53g)
  - cipolla**  
3 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (377g)
  - patate dolci**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
  - spinaci freschi**  
1 1/2 lbs (680g)
  - zenzero fresco**  
6 pollice (cubo 2,5 cm) (30g)
  - cetriolo**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
  - cipolla rossa**  
1 1/2 piccolo (105g)
  - cavolini di Bruxelles**  
6 tazza, grattugiata (300g)
- 

- cumino macinato**  
1 cucchiaino (6g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**  
5 1/2 tazza(e) (mL)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pere**  
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

**pere**  
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 403 kcal ● 15g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
14 cucchiaino (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Chik'n nuggets

6 nuggets - 331 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
1 1/2 cucchiaino (26g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
6 nuggets (129g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
3 cucchiaino (51g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
12 nuggets (258g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

## Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Piadine con burro di arachidi in stile thai

1 pane piatto - 827 kcal ● 35g proteine ● 37g grassi ● 81g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 pane piatto porzioni

**Basilico essiccato**  
2 pizzico, foglie (0g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (32g)  
**carote, grattugiato**  
1/2 medio (31g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pane naan**  
1 grande (126g)  
**scalogni, tagliato a fette sottili**  
1/2 scalogno (57g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
5 oz (142g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (230°C).
2. Preparare la salsa Thai alle arachidi mescolando burro di arachidi, salsa di soia, lime e un pizzico di sale in una ciotola piccola. Mettere da parte.
3. Condire il tofu e lo scalogno con olio e basilico e disporli su una teglia. Cuocere 12-15 minuti fino a quando il tofu è croccante e gli scalogni sono ammorbiditi. Mettere da parte.
4. Mettere il naan direttamente sulla griglia del forno e cuocere fino a quando è leggermente croccante, circa 4-5 minuti.
5. Spalmare la salsa alle arachidi sul naan e guarnire con tofu, scalogno e carote. Tagliare a fette e servire.

### Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)  
**pomodori**  
10 cucchiaino di pomodorini (93g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 403 kcal ● 15g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (64g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uva

160 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



**uva**  
2 3/4 tazza (253g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1 panino(i) - 485 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 53g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**pane**

2 fetta (64g)

**burro di arachidi**

2 cucchiaio (32g)

**spray da cucina**

1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

**banana, affettato**

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaio di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Dà 21 oz porzioni

**amido di mais**

3 cucchiaio (24g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**pepe al limone**

1/4 cucchiaio (2g)

**limone, scorza grattugiata**

1 1/2 piccolo (87g)

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

1 1/3 lbs (595g)

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.

### Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



### cavolo collard (cavolo da costa)

3/4 lbs (340g)

### olio

3/4 cucchiaino (11mL)

### sale

1 1/2 pizzico (1g)

### aglio, tritato

2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

#### pomodori, tagliato a fette sottili

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

#### cetriolo, tagliato a fette sottili

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

#### cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

#### condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

#### pomodori, tagliato a fette sottili

3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

#### cetriolo, tagliato a fette sottili

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

#### cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 1/2 piccolo (105g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

## Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
32 fl oz (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

553 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cavoletti di Bruxelles**  
3 tazza, grattugiata (150g)  
**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)  
**lenticchie crude**  
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cavoletti di Bruxelles**  
6 tazza, grattugiata (300g)  
**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**condimento per insalata**  
4 cucchiaio (60mL)  
**lenticchie crude**  
1 tazza (192g)

1. Cuoci le lenticchie nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione, poi scola e metti da parte.
  2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles grattugiati con un po' di sale e cuoci fino a quando sono teneri e leggermente dorati, circa 4-5 minuti.
  3. Unisci le lenticchie cotte e cuoci per un altro 1-2 minuti.
  4. Condisci con il tuo condimento per insalata preferito, aggiusta di sale e pepe a piacere, e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

### Ciotola di curry con noodles di zucchina e tofu

625 kcal ● 29g proteine ● 37g grassi ● 34g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**zucchine**  
1 grande (323g)  
**salsa al curry**  
1 tazza (283g)  
**cavolfiore, tagliato a pezzi**  
1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)  
**tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato**  
1/2 confezione (450 g) (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**zucchine**  
2 grande (646g)  
**salsa al curry**  
2 tazza (567g)  
**cavolfiore, tagliato a pezzi**  
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)  
**tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato**  
1 confezione (450 g) (453g)

1. Avvolgi il tofu in un canovaccio pulito. Metti sopra un libro pesante per 5 minuti per aiutare a eliminare l'eccesso di liquido. Poi taglialo a cubetti.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e cuoci il tofu fino a che non sarà dorato e croccante. Mettilo da parte.
3. Scalda la salsa al curry nel microonde o in un pentolino. Nel frattempo, prepara gli spaghetti di zucchina con uno spiralizzatore o un pelapatate.
4. Metti gli spaghetti in una ciotola insieme al cavolfiore e al tofu. Versa sopra la salsa al curry e servi.

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**

1/2 tazza (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**

1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**

1 fetta (32g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**

2 fetta (64g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio(i) (6g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

---

### Pasta Alfredo con tofu e broccoli

883 kcal ● 46g proteine ● 15g grassi ● 132g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
6 oz (171g)  
**tofu compatto**  
1/2 confezione (450 g) (227g)  
**broccoli surgelati**  
1/2 confezione (142g)  
**aglio**  
1 spicchio(i) (3g)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
4 cucchiaio (60mL)  
**Basilico essiccato**  
1 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
3/4 lbs (342g)  
**tofu compatto**  
1 confezione (450 g) (453g)  
**broccoli surgelati**  
1 confezione (284g)  
**aglio**  
2 spicchio(i) (6g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**Basilico essiccato**  
2 cucchiaino, macinato (3g)

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.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Stufato africano di arachidi e ceci

988 kcal ● 35g proteine ● 46g grassi ● 85g carboidrati ● 23g fibre



**brodo vegetale**  
1 2/3 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/3 tazza, tritata (53g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cipolla, tritato**  
2/3 piccolo (47g)  
**pomodori a cubetti**  
2/3 lattina/e (280g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**burro di arachidi**  
1/4 tazza (57g)  
**peperoncino in polvere**  
1/2 cucchiaino (4g)  
**patate dolci, tagliato a pezzi**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2/3 spicchio (2g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
2/3 lattina/e (299g)

1. In una pentola da zuppa, scalda l'olio a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e soffriggi per 10-15 minuti, finché non si sarà ammorbidita. Aggiungi l'aglio e la polvere di chili e cuoci per circa 1 minuto, finché non sarà fragrante.
2. Aggiungi il brodo, le patate dolci, i pomodori (con il loro liquido), il burro d'arachidi e un pizzico di sale. Mescola accuratamente finché il burro d'arachidi non sarà completamente incorporato. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20 minuti fino a che le patate dolci non saranno morbide.
3. Aggiungi i ceci e il cavolo riccio e continua la cottura per un paio di minuti finché i ceci non saranno riscaldati e il cavolo appassito. Servi con una spruzzata di succo di lime (opzionale).

---

## Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Zuppa di spinaci

647 kcal ● 30g proteine ● 23g grassi ● 55g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
3/4 lbs (340g)  
**brodo vegetale**  
2 tazza(e) (mL)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**cipolla, tritato**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)  
**zenzero fresco, tritato**  
3 pollice (cubo 2,5 cm) (15g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci freschi**  
1 1/2 lbs (680g)  
**brodo vegetale**  
3 3/4 tazza(e) (mL)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaio (6g)  
**cipolla, tritato**  
3 medio (dia. 6,4 cm) (330g)  
**zenzero fresco, tritato**  
6 pollice (cubo 2,5 cm) (30g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1 1/2 lattina/e (672g)

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. Porta a ebollizione, riduci il fuoco al minimo e cuoci finché le verdure a foglia sono appassite, circa 4-5 minuti. Trasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe e servi.

### Pane naan

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



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1 1/2 pezzo/i (135g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
3 pezzo/i (270g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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.
-