

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 2500 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 2513 kcal ● 199g proteine (32%) ● 83g grassi (30%) ● 206g carboidrati (33%) ● 37g fibre (6%)

Pranzo

1045 kcal, 40g proteine, 95g carboidrati netti, 47g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Zuppa di ceci, zenzero e cocco

914 kcal

Cena

1140 kcal, 87g proteine, 108g carboidrati netti, 34g grassi



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Seitan aglio e pepe

685 kcal



Lenticchie

347 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 2 2487 kcal ● 166g proteine (27%) ● 67g grassi (24%) ● 266g carboidrati (43%) ● 40g fibre (6%)

Pranzo

1115 kcal, 40g proteine, 141g carboidrati netti, 39g grassi



Curry di tofu con riso

997 kcal



Pane pita

1 1/2 pane pita- 117 kcal

Cena

1045 kcal, 53g proteine, 122g carboidrati netti, 26g grassi



Goulash di fagioli e tofu

874 kcal



Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2479 kcal ● 179g proteine (29%) ● 57g grassi (21%) ● 256g carboidrati (41%) ● 55g fibre (9%)

Pranzo

1105 kcal, 53g proteine, 132g carboidrati netti, 30g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Burger vegetariano al curry (senza latticini)

1 hamburger- 390 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1045 kcal, 53g proteine, 122g carboidrati netti, 26g grassi



Goulash di fagioli e tofu

874 kcal



Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Giorno 4

2534 kcal ● 181g proteine (29%) ● 54g grassi (19%) ● 246g carboidrati (39%) ● 86g fibre (14%)

Pranzo

1105 kcal, 53g proteine, 132g carboidrati netti, 30g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Burger vegetariano al curry (senza latticini)

1 hamburger- 390 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1100 kcal, 55g proteine, 111g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata mista semplice

102 kcal



Stufato affumicato di fagioli neri

999 kcal

Giorno 5

2547 kcal ● 172g proteine (27%) ● 49g grassi (17%) ● 259g carboidrati (41%) ● 97g fibre (15%)

Pranzo

1120 kcal, 44g proteine, 145g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal



Burger vegetale
3 burger- 825 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1100 kcal, 55g proteine, 111g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata mista semplice
102 kcal



Stufato affumicato di fagioli neri
999 kcal

Giorno 6

2497 kcal ● 159g proteine (25%) ● 114g grassi (41%) ● 148g carboidrati (24%) ● 61g fibre (10%)

Pranzo

1115 kcal, 38g proteine, 111g carboidrati netti, 45g grassi



Zuppa marocchina di ceci
1050 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1055 kcal, 49g proteine, 34g carboidrati netti, 68g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
393 kcal



Semi di zucca
366 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Giorno 7 2497 kcal ● 159g proteine (25%) ● 114g grassi (41%) ● 148g carboidrati (24%) ● 61g fibre (10%)

Pranzo

1115 kcal, 38g proteine, 111g carboidrati netti, 45g grassi



Zuppa marocchina di ceci
1050 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

1055 kcal, 49g proteine, 34g carboidrati netti, 68g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
393 kcal



Semi di zucca
366 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
26 tazza (6259mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
13 1/4 cucchiaino (154g)
- seitan
1/2 lbs (227g)
- riso integrale
1/2 tazza (95g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 cucchiaino (31mL)
- olio
6 oz (187mL)
- maionese vegana
4 cucchiaino (60g)
- condimento per insalata
1 tazza (214mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
8 medio (dia. 6,4 cm) (872g)
- peperone verde
2 cucchiaino, tritata (19g)
- aglio
11 1/3 spicchio(i) (34g)
- zenzero fresco
5 g (5g)
- concentrato di pomodoro
1 3/4 cucchiaino (28g)
- lattuga romana (romaine)
4 1/2 cuori (2250g)
- pomodori
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (554g)
- carote
2 1/4 medio (137g)
- ketchup
3 cucchiaino (51g)
- sedano crudo
8 gambo medio (19–20 cm) (320g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (192g)
- ceci in scatola
2 1/3 lattina/e (1045g)
- fagioli bianchi in scatola
2 lattina/e (878g)
- tofu compatto
34 2/3 oz (983g)
- fagioli neri
3 1/2 lattina/e (1537g)
- salsa di soia (tamari)
4 cucchiaino (60mL)

Prodotti da forno

- pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
- pane pita
1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)
- panini per hamburger
5 panino(i) (255g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1/3 lattina (149mL)
- semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
- semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

Altro

- salsa al curry
2/3 vasetto (425 g) (283g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (325g)
- hamburger vegetariano
5 polpetta (355g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)
- pomodori a cubetti
5 1/2 lattina/e (2323g)
- paprika affumicata
3 1/2 cucchiaino (8g)
- cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, pronta (255g)

Frutta e succhi di frutta

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**
5 pizzico, macinato (1g)
- sale**
5 pizzico (4g)
- curry in polvere**
1/4 oz (6g)
- curcuma, macinata**
1 1/2 pizzico (0g)
- paprika**
1/4 tazza (23g)
- Timo fresco**
1 cucchiaino (1g)
- cumino macinato**
3 1/4 cucchiaio (20g)

- pere**
4 medio (712g)
- succo di lime**
1/4 tazza (53mL)
- succo di limone**
4 cucchiaio (60mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
11 1/2 tazza(e) (mL)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Zuppa di ceci, zenzero e cocco

914 kcal ● 35g proteine ● 44g grassi ● 74g carboidrati ● 20g fibre



olio

2 cucchiaino (10mL)

acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

latte di cocco in lattina

1/3 lattina (150mL)

curry in polvere

2 cucchiaino (4g)

curcuma, macinata

1 1/3 pizzico (0g)

zenzero fresco, a dadini

1/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

aglio, a dadini

1 1/3 spicchio(i) (4g)

ceci in scatola, scolato

1/3 lattina/e (149g)

lenticchie crude, risciacquato

1/2 tazza (96g)

cipolla, tagliato a dadini

1/3 grande (50g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi cipolle, aglio e zenzero. Mescola frequentemente e cuoci per circa 7 minuti.
2. Aggiungi la polvere di curry e la curcuma e cuoci 1 minuto, mescolando continuamente.
3. Aggiungi i ceci, il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Mescola, porta a sobbollire, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Curry di tofu con riso

997 kcal ● 36g proteine ● 38g grassi ● 121g carboidrati ● 7g fibre



salsa al curry

2/3 vasetto (425 g) (283g)

olio

1/2 cucchiaino (7mL)

tofu compatto

2/3 lbs (302g)

riso bianco a chicco lungo

2/3 tazza (123g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scola e sciacqua il tofu. Tampona per asciugare e premi leggermente per eliminare l'acqua in eccesso.
3. Taglia il tofu a cubetti grossolani, a pezzi della dimensione di un boccone.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco alto. Aggiungi il tofu e non mescolare finché il fondo non è dorato, circa 5 minuti.
5. Poi mescola delicatamente e continua a cuocere il tofu finché tutti i lati non sono dorati.
6. Versa la salsa al curry. Porta a sobbollire e cuoci finché non è ben caldo.
7. Servi il curry di tofu sul riso.

Pane pita

1 1/2 pane pita - 117 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 pane pita porzioni

pane pita

1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pera

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



Per singolo pasto:

pera
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Burger vegetariano al curry (senza latticini)

1 hamburger - 390 kcal ● 12g proteine ● 19g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
curry in polvere
4 pizzico (1g)
maionese vegana
2 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
curry in polvere
1 cucchiaino (2g)
maionese vegana
4 cucchiaio (60g)

1. In una piccola ciotola, mescola la maionese vegana e il curry in polvere. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il burger vegetariano e cuoci fino a doratura seguendo i tempi indicati sulla confezione.
3. Spalma la salsa al curry sulla metà inferiore del panino. Aggiungi il burger vegetariano e la lattuga mista, quindi copri con la metà superiore del panino. Servi.

Barretta proteica

2 barretta - 490 kcal ● 40g proteine ● 10g grassi ● 52g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 21g carboidrati ● 19g fibre



condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

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

carote, affettato

3/4 medio (46g)

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

Burger vegetale

3 burger - 825 kcal ● 33g proteine ● 15g grassi ● 124g carboidrati ● 17g fibre



Dà 3 burger porzioni

panini per hamburger

3 panino(i) (153g)

ketchup

3 cucchiaino (51g)

insalata mista

3 oz (85g)

hamburger vegetariano

3 polpetta (213g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa marocchina di ceci

1050 kcal ● 36g proteine ● 40g grassi ● 107g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
pomodori a cubetti
1 lattina 795 g (794g)
paprika
2 cucchiaino (5g)
sedano crudo, tritato
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
cipolla, tritato
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
olio
4 cucchiaio (60mL)
brodo vegetale
8 tazza(e) (mL)
cumino macinato
2 2/3 cucchiaio (17g)
pomodori a cubetti
2 lattina 795 g (1588g)
paprika
4 cucchiaino (9g)
sedano crudo, tritato
8 gambo medio (19–20 cm) (320g)
cipolla, tritato
4 medio (dia. 6,4 cm) (440g)
ceci in scatola, scolato
2 lattina/e (896g)

1. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco basso. Aggiungi cipolle e sedano e cuoci fino a quando saranno ammorbiditi, mescolando spesso, circa 10 minuti.
2. Aggiungi cumino e paprika. Mescola e cuoci per 1-2 minuti, fino a quando le spezie saranno fragranti.
3. Aggiungi ceci, pomodori e brodo vegetale. Porta a sobbollire a fuoco medio e copri. Fai sobbollire per circa 10 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone e regola di sale/pepe a piacere. Aggiungi altra acqua o brodo se troppo densa. Servi.

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 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Seitan aglio e pepe

685 kcal ● 61g proteine ● 33g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

cipolla

4 cucchiaio, tritata (40g)

peperone verde

2 cucchiaio, tritata (19g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

acqua

1 cucchiaio (15mL)

sale

1 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio(i) (8g)

seitan, in stile pollo

1/2 lbs (227g)

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.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/2 tazza (96g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Goulash di fagioli e tofu

874 kcal ● 50g proteine ● 25g grassi ● 87g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
paprika
1 cucchiaio (7g)
Timo fresco
4 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/2 lbs (198g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
paprika
2 cucchiaio (14g)
Timo fresco
1 cucchiaino (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)
cipolla, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
14 oz (397g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaino (48g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/2 tazza (95g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Stufato affumicato di fagioli neri

999 kcal ● 53g proteine ● 16g grassi ● 105g carboidrati ● 56g fibre



Per singolo pasto:

pomodori a cubetti
7/8 lattina/e (368g)
concentrato di pomodoro
2 1/2 cucchiaino (14g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
brodo vegetale
1 3/4 tazza(e) (mL)
succo di lime
1 3/4 cucchiaino (26mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
paprika affumicata
1 3/4 cucchiaino (4g)
fagioli neri, scolato e risciacquato
1 3/4 lattina/e (768g)
cipolla, a dadini
7/8 piccolo (61g)
aglio, tritato finemente
1 3/4 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori a cubetti
1 3/4 lattina/e (735g)
concentrato di pomodoro
1 3/4 cucchiaino (28g)
olio
1 3/4 cucchiaino (26mL)
brodo vegetale
3 1/2 tazza(e) (mL)
succo di lime
1/4 tazza (53mL)
cumino macinato
1 3/4 cucchiaino (4g)
paprika affumicata
3 1/2 cucchiaino (8g)
fagioli neri, scolato e risciacquato
3 1/2 lattina/e (1537g)
cipolla, a dadini
1 3/4 piccolo (123g)
aglio, tritato finemente
3 1/2 spicchio(i) (11g)

1. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando saranno ammorbiditi.
 2. Aggiungi le spezie e mescola, tostandole per circa 1 minuto.
 3. Aggiungi brodo, fagioli, pomodori e concentrato di pomodoro. Mescola e fai sobbollire per 15 minuti. Regola di sale/pepe a piacere.
 4. Spruzza un po' di succo di lime sopra e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

393 kcal ● 20g proteine ● 29g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli

1/2 tazza, tritata (46g)

cavolfiore "riso" surgelato

3/4 tazza, pronta (128g)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

semi di sesamo

1 cucchiaino (3g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

zenzero fresco, tritato finemente

1 cucchiaino (2g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

1 tazza, tritata (91g)

cavolfiore "riso" surgelato

1 1/2 tazza, pronta (255g)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaio (60mL)

olio

3 cucchiaio (45mL)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

zenzero fresco, tritato finemente

2 cucchiaino (4g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

10 oz (284g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.
In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.
Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.
Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.
In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.
Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.
Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 21g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

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

carote, affettato

3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3 cuori (1500g)

pomodori, a dadini

3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

carote, affettato

1 1/2 medio (92g)

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

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.
-