

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 2600 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 2580 kcal ● 197g proteine (31%) ● 84g grassi (29%) ● 224g carboidrati (35%) ● 33g fibre (5%)

Pranzo

1100 kcal, 89g proteine, 43g carboidrati netti, 58g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 1/2 salsiccia- 902 kcal



Latte di soia
2 1/3 tazza(e)- 198 kcal

Cena

1155 kcal, 36g proteine, 178g carboidrati netti, 25g grassi



Pasta con salsa pronta
851 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 2 2631 kcal ● 192g proteine (29%) ● 145g grassi (50%) ● 86g carboidrati (13%) ● 53g fibre (8%)

Pranzo

1100 kcal, 89g proteine, 43g carboidrati netti, 58g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 1/2 salsiccia- 902 kcal



Latte di soia
2 1/3 tazza(e)- 198 kcal

Cena

1205 kcal, 30g proteine, 40g carboidrati netti, 86g grassi



Noci miste
1/2 tazza(e)- 381 kcal



Zoodles con salsa di avocado
824 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2567 kcal ● 266g proteine (42%) ● 50g grassi (18%) ● 215g carboidrati (34%) ● 48g fibre (7%)

Pranzo

1055 kcal, 113g proteine, 67g carboidrati netti, 35g grassi



Alette di seitan al teriyaki
14 oz di seitan- 1041 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1185 kcal, 80g proteine, 145g carboidrati netti, 13g grassi



Chili vegano semplice
1072 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Giorno 4

2567 kcal ● 266g proteine (42%) ● 50g grassi (18%) ● 215g carboidrati (34%) ● 48g fibre (7%)

Pranzo

1055 kcal, 113g proteine, 67g carboidrati netti, 35g grassi



Alette di seitan al teriyaki
14 oz di seitan- 1041 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1185 kcal, 80g proteine, 145g carboidrati netti, 13g grassi



Chili vegano semplice
1072 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Giorno 5

2584 kcal ● 180g proteine (28%) ● 72g grassi (25%) ● 240g carboidrati (37%) ● 65g fibre (10%)

Pranzo

1115 kcal, 46g proteine, 143g carboidrati netti, 29g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
885 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1140 kcal, 61g proteine, 94g carboidrati netti, 41g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh
924 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Giorno 6

2553 kcal ● 173g proteine (27%) ● 151g grassi (53%) ● 85g carboidrati (13%) ● 40g fibre (6%)

Pranzo

1140 kcal, 45g proteine, 28g carboidrati netti, 87g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)
853 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1085 kcal, 55g proteine, 55g carboidrati netti, 63g grassi



Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu
938 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Giorno 7

2553 kcal ● 173g proteine (27%) ● 151g grassi (53%) ● 85g carboidrati (13%) ● 40g fibre (6%)

Pranzo

1140 kcal, 45g proteine, 28g carboidrati netti, 87g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)
853 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1085 kcal, 55g proteine, 55g carboidrati netti, 63g grassi



Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu
938 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
22 1/4 tazza(e) (5273mL)

Altro

- cavolfiore surgelato
3 3/4 tazza (425g)
- salsiccia vegana
5 salsiccia (500g)
- latte di soia, non zuccherato
8 tazza(e) (mL)
- insalata mista
7 tazza (205g)
- pomodori a cubetti
1 1/4 lattina 795 g (993g)
- salsa teriyaki
14 cucchiaino (210mL)
- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)
- salsa al curry
3 tazza (850g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (117mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
- maionese vegana
6 cucchiaino (90g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
3 3/4 piccolo (263g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (447g)
- zucchine
4 3/4 grande (1534g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 3/4 mazzo (298g)
- cavolfiore
1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
5 cucchiaino (90g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
1/2 tazza (59g)
- noci
1 tazza, tritata (116g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3 fl oz (94mL)
- avocado
4 1/3 avocado (871g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)
- limone
1 3/4 piccolo (102g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1 3/4 tazza di foglie intere (42g)
- miscela per taco
1 2/3 bustina (58g)
- dijon
3 cucchiaino (45g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1 1/4 confezione (340 g) (425g)
- fagioli per chili
1 1/4 lattina (~450 g) (560g)
- fagioli bianchi in scatola
1 1/4 lattina/e (549g)
- tempeh
6 2/3 oz (189g)
- fagioli rifritti
13 1/4 cucchiaino (202g)
- tofu compatto
3 lbs (1360g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
3/4 lbs (342g)
 - seitan**
1 3/4 lbs (794g)
 - riso bianco a chicco lungo**
1/3 tazza (62g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 1/2 salsiccia - 902 kcal ● 73g proteine ● 48g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
2 tazza (213g)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
salsiccia vegana
2 1/2 salsiccia (250g)
cipolla, affettato sottilmente
1 1/4 piccolo (88g)

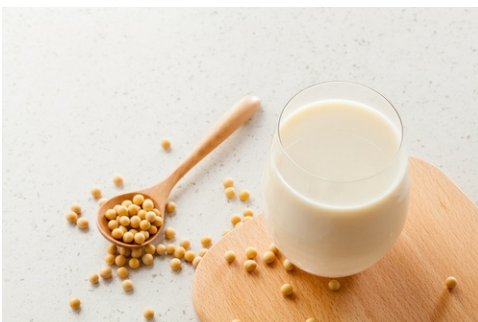
Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
3 3/4 tazza (425g)
olio
2 1/2 cucchiaino (38mL)
salsiccia vegana
5 salsiccia (500g)
cipolla, affettato sottilmente
2 1/2 piccolo (175g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Latte di soia

2 1/3 tazza(e) - 198 kcal ● 16g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
4 2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Alette di seitan al teriyaki

14 oz di seitan - 1041 kcal ● 113g proteine ● 35g grassi ● 66g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

seitan
14 oz (397g)
olio
1 3/4 cucchiaio (26mL)
salsa teriyaki
1/2 tazza (105mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
1 3/4 lbs (794g)
olio
1/4 tazza (53mL)
salsa teriyaki
14 cucchiaio (210mL)

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Spaghetti e polpette senza carne

885 kcal ● 42g proteine ● 14g grassi ● 134g carboidrati ● 14g fibre



salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu in crosta di noci (vegano)

853 kcal ● 39g proteine ● 68g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

dijon

1 1/2 cucchiaio (23g)

maionese vegana

3 cucchiaio (45g)

noci

1/2 tazza, tritata (58g)

tofu compatto, scolato

3/4 lbs (340g)

aglio, tagliato a dadini

3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

dijon

3 cucchiaio (45g)

maionese vegana

6 cucchiaio (90g)

noci

1 tazza, tritata (116g)

tofu compatto, scolato

1 1/2 lbs (680g)

aglio, tagliato a dadini

6 spicchio(i) (18g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 once. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaio, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

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, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta con salsa pronta

851 kcal ● 29g proteine ● 6g grassi ● 157g carboidrati ● 13g fibre



pasta secca cruda
6 2/3 oz (190g)
salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (280g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

1/2 tazza(e) - 381 kcal ● 12g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

noci miste
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles con salsa di avocado

824 kcal ● 18g proteine ● 54g grassi ● 31g carboidrati ● 34g fibre



acqua
5/8 tazza(e) (138mL)
succo di limone
1/3 tazza (79mL)
basilico fresco
1 3/4 tazza di foglie intere (42g)
zucchine
1 3/4 grande (565g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 3/4 avocado (352g)
pomodori, tagliato a metà
17 1/2 pomodorini (298g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
 2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
 3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
 4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chili vegano semplice

1072 kcal ● 79g proteine ● 13g grassi ● 120g carboidrati ● 41g fibre



Per singolo pasto:

miscela per taco

5/8 bustina (22g)

briciole di burger vegetariano

5/8 confezione (340 g) (213g)

pomodori a cubetti

5/8 lattina 795 g (496g)

cipolla, tagliato a dadini

5/8 piccolo (44g)

fagioli per chili, con liquido

5/8 lattina (~450 g) (280g)

fagioli bianchi in scatola, scolato

5/8 lattina/e (274g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela per taco

1 1/4 bustina (44g)

briciole di burger vegetariano

1 1/4 confezione (340 g) (425g)

pomodori a cubetti

1 1/4 lattina 795 g (993g)

cipolla, tagliato a dadini

1 1/4 piccolo (88g)

fagioli per chili, con liquido

1 1/4 lattina (~450 g) (560g)

fagioli bianchi in scatola, scolato

1 1/4 lattina/e (549g)

1. Mescola i pomodori, la cipolla, i fagioli bianchi, i fagioli chili e il mix di spezie per taco in una pentola capiente a fuoco medio. Porta a ebollizione.
2. Abbassa il fuoco, aggiungi i burger sbriciolati e continua la cottura finché non sono ben riscaldati. Servi.

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta

16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ciotola insalata taco con tempeh

924 kcal ● 57g proteine ● 40g grassi ● 46g carboidrati ● 38g fibre



tempeh

6 2/3 oz (189g)

miscela per taco

5 cucchiaino (14g)

insalata mista

13 1/3 cucchiaino (25g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

5 cucchiaino (90g)

fagioli rifritti

13 1/3 cucchiaino (202g)

olio

1 cucchiaino (4mL)

avocado, tagliato a cubetti

5/6 avocado (168g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola mistanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 tazza di riso cotto porzioni



acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu

938 kcal ● 43g proteine ● 55g grassi ● 51g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
zucchine
1 1/2 grande (485g)
salsa al curry
1 1/2 tazza (425g)
cavolfiore, tagliato a pezzi
3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)
tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato
3/4 confezione (450 g) (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
zucchine
3 grande (969g)
salsa al curry
3 tazza (850g)
cavolfiore, tagliato a pezzi
1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)
tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato
1 1/2 confezione (450 g) (680g)

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 zuccina 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.

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.

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.
-