

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 2700 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 2718 kcal ● 191g proteine (28%) ● 122g grassi (40%) ● 147g carboidrati (22%) ● 67g fibre (10%)

Pranzo

1160 kcal, 66g proteine, 42g carboidrati netti, 70g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano

981 kcal



Mais e fagioli lima saltati

179 kcal

Cena

1230 kcal, 53g proteine, 102g carboidrati netti, 50g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 2 2709 kcal ● 214g proteine (32%) ● 99g grassi (33%) ● 185g carboidrati (27%) ● 55g fibre (8%)

Pranzo

1150 kcal, 89g proteine, 80g carboidrati netti, 47g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Spicchi di patata dolce

347 kcal

Cena

1230 kcal, 53g proteine, 102g carboidrati netti, 50g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2637 kcal ● 234g proteine (35%) ● 116g grassi (39%) ● 119g carboidrati (18%) ● 46g fibre (7%)

Pranzo

1150 kcal, 89g proteine, 80g carboidrati netti, 47g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Cena

1160 kcal, 73g proteine, 36g carboidrati netti, 67g grassi



Crack slaw con tempeh
843 kcal



Semi di girasole
316 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

2642 kcal ● 201g proteine (30%) ● 113g grassi (39%) ● 152g carboidrati (23%) ● 52g fibre (8%)

Pranzo

1155 kcal, 56g proteine, 113g carboidrati netti, 45g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Grilled cheese vegano
2 panino/i- 662 kcal

Cena

1160 kcal, 73g proteine, 36g carboidrati netti, 67g grassi



Crack slaw con tempeh
843 kcal



Semi di girasole
316 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

2742 kcal ● 197g proteine (29%) ● 68g grassi (22%) ● 238g carboidrati (35%) ● 97g fibre (14%)

Pranzo

1155 kcal, 56g proteine, 113g carboidrati netti, 45g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Grilled cheese vegano
2 panino/i- 662 kcal

Cena

1260 kcal, 69g proteine, 122g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice
102 kcal



Zuppa di fagioli neri e salsa
1158 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

2671 kcal ● 197g proteine (29%) ● 75g grassi (25%) ● 236g carboidrati (35%) ● 66g fibre (10%)

Pranzo

1180 kcal, 82g proteine, 93g carboidrati netti, 37g grassi



Involto di lattuga con tempeh al barbecue
12 involto(i) di lattuga- 987 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal

Cena

1165 kcal, 43g proteine, 140g carboidrati netti, 37g grassi



Zuppa marocchina di ceci
525 kcal



Lenticchie
289 kcal



Chips di tortilla
352 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

2671 kcal ● 197g proteine (29%) ● 75g grassi (25%) ● 236g carboidrati (35%) ● 66g fibre (10%)

Pranzo

1180 kcal, 82g proteine, 93g carboidrati netti, 37g grassi



Involto di lattuga con tempeh al barbecue
12 involto(i) di lattuga- 987 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal

Cena

1165 kcal, 43g proteine, 140g carboidrati netti, 37g grassi



Zuppa marocchina di ceci
525 kcal



Lenticchie
289 kcal



Chips di tortilla
352 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
24 1/3 tazza(e) (5766mL)

Grassi e oli

- olio
1/3 lbs (166mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
- condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
5 cucchiaio (74mL)
- brodo vegetale
17 2/3 tazza(e) (mL)
- salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1 tazza (293g)
- salsa barbecue
3/4 tazza (204g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3 lbs (1418g)
- ceci in scatola
4 lattina/e (1792g)
- fagioli neri
2 1/4 lattina/e (988g)
- lenticchie crude
13 1/4 cucchiaio (160g)

Altro

- Ranch vegano
5 cucchiaio (74mL)
- yogurt di mandorla aromatizzato
4 contenitore (600g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- mix per insalata di cavolo
14 tazza (1260g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- sale
1/2 cucchiaio (10g)
- cumino macinato
5 cucchiaino (11g)
- paprika
2 cucchiaino (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- fagioli lima, surgelati
6 cucchiaio (60g)
- chicchi di mais surgelati
6 cucchiaio (51g)
- aglio
10 spicchio(i) (30g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 tazza, tritata (240g)
- patate dolci
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19-20 cm) (160g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
- lattuga romana (romaine)
24 foglia interna (144g)
- peperone
3 piccolo (222g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 tazza, intera (72g)
- semi di girasole
5 oz (147g)

Prodotti da forno

- pane
8 fetta (256g)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)
1/4 tazza (54g)

Frutta e succhi di frutta

formaggio vegano, a fette
8 fetta(e) (161g)

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)

pomodori a cubetti
1 lattina 795 g (794g)

succo di limone
2 cucchiaino (30mL)

Snack

tortilla chips
5 oz (142g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh buffalo con ranch vegano

981 kcal ● 60g proteine ● 63g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
salsa Frank's Red Hot
5 cucchiaio (75mL)
tempeh, tritato grossolanamente
10 oz (284g)
Ranch vegano
5 cucchiaio (75mL)

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.

Mais e fagioli lima saltati

179 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
6 cucchiaio (60g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaio (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (8g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Grilled cheese vegano

2 panino/i - 662 kcal ● 20g proteine ● 31g grassi ● 67g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane

4 fetta (128g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

formaggio vegano, a fette

4 fetta(e) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

8 fetta (256g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

formaggio vegano, a fette

8 fetta(e) (161g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
 2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
 3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

12 involtino(i) di lattuga - 987 kcal ● 77g proteine ● 26g grassi ● 78g carboidrati ● 34g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
salsa barbecue
6 cucchiaio (102g)
lattuga romana (romaine)
12 foglia interna (72g)
tempeh, tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
peperone, privato dei semi e affettato
1 1/2 piccolo (111g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
salsa barbecue
3/4 tazza (204g)
lattuga romana (romaine)
24 foglia interna (144g)
tempeh, tagliato a cubetti
1 1/2 lbs (680g)
peperone, privato dei semi e affettato
3 piccolo (222g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal ● 40g proteine ● 22g grassi ● 84g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
6 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
ceci in scatola, scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3 tazza, tritata (120g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
12 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
6 spicchio(i) (18g)
ceci in scatola, scolato
3 lattina/e (1344g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
6 tazza, tritata (240g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g proteine ● 42g grassi ● 32g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
8 tazza (720g)
salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
semi di girasole
4 cucchiaio (48g)
olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1 lbs (454g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio (12g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

Zuppa di fagioli neri e salsa

1158 kcal ● 67g proteine ● 15g grassi ● 116g carboidrati ● 74g fibre



brodo vegetale

1 2/3 tazza(e) (mL)

fagioli neri

2 1/4 lattina/e (988g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

panna acida (sour cream)

1/4 tazza (54g)

salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni

1 tazza (293g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa marocchina di ceci

525 kcal ● 18g proteine ● 20g grassi ● 53g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
pomodori a cubetti
1/2 lattina 795 g (397g)
paprika
1 cucchiaino (2g)
sedano crudo, tritato
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
cipolla, tritato
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)

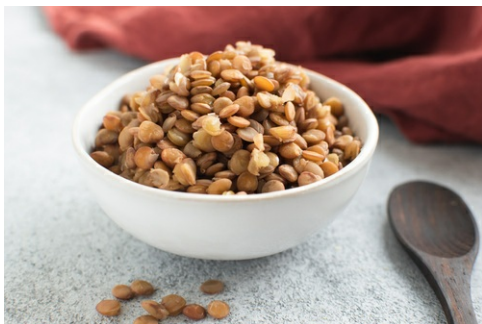
Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquato
13 1/3 cucchiaio (160g)

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.

Chips di tortilla

352 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 45g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips
2 1/2 oz (71g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
5 oz (142g)

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.
-