

Dieta - Menu dieta vegana per il digiuno intermittente da 2900 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 2865 kcal ● 213g proteine (30%) ● 144g grassi (45%) ● 142g carboidrati (20%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1255 kcal, 57g proteine, 86g carboidrati netti, 72g grassi



Patatine di carota

138 kcal



Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

21 oz di tofu- 1119 kcal

Cena

1225 kcal, 71g proteine, 53g carboidrati netti, 70g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano

589 kcal



Semi di girasole

406 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2 2877 kcal ● 213g proteine (30%) ● 82g grassi (26%) ● 261g carboidrati (36%) ● 61g fibre (9%)

Pranzo

1255 kcal, 48g proteine, 118g carboidrati netti, 55g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Pesca

3 pesca(e)- 198 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

854 kcal

Cena

1240 kcal, 81g proteine, 140g carboidrati netti, 25g grassi



Saltato in padella con Chik'n

997 kcal



Insalata mista

242 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

2877 kcal ● 213g proteine (30%) ● 82g grassi (26%) ● 261g carboidrati (36%) ● 61g fibre (9%)

Pranzo

1255 kcal, 48g proteine, 118g carboidrati netti, 55g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
854 kcal

Cena

1240 kcal, 81g proteine, 140g carboidrati netti, 25g grassi



Saltato in padella con Chik'n
997 kcal



Insalata mista
242 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

2862 kcal ● 245g proteine (34%) ● 109g grassi (34%) ● 164g carboidrati (23%) ● 61g fibre (9%)

Pranzo

1255 kcal, 94g proteine, 57g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata di seitan
1257 kcal

Cena

1225 kcal, 67g proteine, 103g carboidrati netti, 45g grassi



Gyro vegano di seitan
2 gyro/i- 831 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
392 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

2862 kcal ● 245g proteine (34%) ● 109g grassi (34%) ● 164g carboidrati (23%) ● 61g fibre (9%)

Pranzo

1255 kcal, 94g proteine, 57g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata di seitan
1257 kcal

Cena

1225 kcal, 67g proteine, 103g carboidrati netti, 45g grassi



Gyro vegano di seitan
2 gyro/i- 831 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
392 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

2863 kcal ● 234g proteine (33%) ● 83g grassi (26%) ● 241g carboidrati (34%) ● 54g fibre (8%)

Pranzo

1210 kcal, 95g proteine, 85g carboidrati netti, 50g grassi



Seitan aglio e pepe
1027 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1270 kcal, 54g proteine, 152g carboidrati netti, 31g grassi



Lenticchie cremose e patata dolce
1075 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Giorno 7

2863 kcal ● 234g proteine (33%) ● 83g grassi (26%) ● 241g carboidrati (34%) ● 54g fibre (8%)

Pranzo

1210 kcal, 95g proteine, 85g carboidrati netti, 50g grassi



Seitan aglio e pepe
1027 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1270 kcal, 54g proteine, 152g carboidrati netti, 31g grassi



Lenticchie cremose e patata dolce
1075 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 oz (98mL)
- olio
6 1/2 oz (194mL)
- condimento per insalata
2/3 lbs (300mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- peperoncino rosso tritato
3/4 cucchiaino (4g)
- cumino macinato
11 g (11g)
- origano secco
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
13 medio (803g)
- aglio
15 spicchio(i) (45g)
- zenzero fresco
4 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (23g)
- peperone
3 1/2 medio (417g)
- cetriolo
5/6 cetriolo (21 cm) (251g)
- lattuga romana (romaine)
8 cuori (4000g)
- pomodori
14 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1741g)
- cipolla rossa
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (127g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)
- spinaci freschi
18 2/3 tazza(e) (560g)
- cipolla
3 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (377g)
- peperone verde
6 cucchiaino, tritata (56g)
- patate dolci
4 1/3 patata dolce, 12,5 cm (910g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1/2 tazza (113mL)
- pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
1 1/2 cucchiaino (14g)
- semi di girasole
2 1/4 oz (64g)
- mandorle
1/4 tazza, a fettine (30g)
- latte di cocco in lattina
9 1/4 cucchiaino (139mL)

Dolci

- agave
1 cucchiaino (21g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
1/2 tazza (132mL)
- tofu compatto
1 1/3 lbs (595g)
- lenticchie crude
3 tazza (578g)
- tempeh
6 oz (170g)

Bevande

- acqua
2 gallone (7949mL)
- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaino (46mL)
- brodo vegetale
4 2/3 tazza(e) (mL)

Altro

Cereali e pasta

- amido di mais
1/4 tazza (36g)
- riso integrale
1 1/3 tazza (249g)
- seitan
3 1/2 lbs (1578g)

- Ranch vegano
1/4 lbs (105mL)
- strisce vegane tipo pollo
17 1/2 oz (496g)
- lievito nutrizionale
2 1/3 cucchiaino (9g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Prodotti da forno

- pane pita
4 pita, media (Ø 12,5 cm) (200g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patatine di carota

138 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

sale

1 pizzico (1g)

carote, sbucciato

6 oz (170g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

21 oz di tofu - 1119 kcal ● 56g proteine ● 65g grassi ● 74g carboidrati ● 4g fibre



Dà 21 oz di tofu porzioni

amido di mais

1/4 tazza (36g)

succo di limone

3 cucchiaio (45mL)

olio

2 1/4 cucchiaio (34mL)

semi di sesamo

1 1/2 cucchiaio (14g)

agave

1 cucchiaio (21g)

salsa di soia (tamari), diviso

3 cucchiaio (45mL)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

zenzero fresco, pelato e tritato

4 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (23g)

tofu compatto, tamponato

1 1/3 lbs (595g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strappa il tofu in pezzi delle dimensioni di un boccone e mettili in una ciotola capiente. Condisci con solo metà della salsa di soia e solo metà dell'olio. Cospargi un po' più della metà dell'amido di mais sul tofu e mescola finché il tofu non è completamente ricoperto.
3. Disponi il tofu su una teglia rivestita di carta forno e cuoci fino a renderlo croccante, circa 30-35 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa al limone e zenzero. Mescola succo di limone, sciroppo d'agave e la restante salsa di soia in una piccola ciotola. In una ciotola separata, mescola il restante amido di mais con una spruzzata di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Metti entrambe le ciotole da parte.
5. Aggiungi il restante olio in una padella a fuoco medio e aggiungi zenzero e aglio. Cuoci finché non sono fragranti, 1 minuto.
6. Versa la salsa al limone e porta a sobbollire, poi aggiungi il composto di amido di mais. Fai sobbollire finché la salsa non si addensa, circa 1 minuto.
7. Aggiungi il tofu e i semi di sesamo alla salsa e mescola finché non sono ben ricoperti. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pesca

3 pesca(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

854 kcal ● 34g proteine ● 42g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/2 tazza (108g)
succo di limone
2 1/4 cucchiaino (34mL)
mandorle
2 1/4 cucchiaino, a fettine (15g)
olio
2 1/4 cucchiaino (34mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/4 tazza, tritata (90g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1 tazza (216g)
succo di limone
1/4 tazza (68mL)
mandorle
1/4 tazza, a fettine (30g)
olio
1/4 tazza (68mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)
peperoncino rosso tritato
3/4 cucchiaino (4g)
acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
aglio, a dadini
4 1/2 spicchio(i) (14g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di seitan

1257 kcal ● 94g proteine ● 62g grassi ● 57g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)
lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)
condimento per insalata
1/4 tazza (53mL)
spinaci freschi
7 tazza(e) (210g)
seitan, sbriciolato o affettato
2/3 lbs (298g)
pomodori, tagliato a metà
21 pomodorini (357g)
avocado, tritato
7/8 avocado (176g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/3 cucchiaino (35mL)
lievito nutrizionale
2 1/3 cucchiaino (9g)
condimento per insalata
1/2 tazza (105mL)
spinaci freschi
14 tazza(e) (420g)
seitan, sbriciolato o affettato
1 1/3 lbs (595g)
pomodori, tagliato a metà
42 pomodorini (714g)
avocado, tritato
1 3/4 avocado (352g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan aglio e pepe

1027 kcal ● 92g proteine ● 50g grassi ● 49g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
cipolla
6 cucchiaino, tritata (60g)
peperone verde
3 cucchiaino, tritata (28g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 3/4 spicchio(i) (11g)
seitan, in stile pollo
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
6 cucchiaino (90mL)
cipolla
3/4 tazza, tritata (120g)
peperone verde
6 cucchiaino, tritata (56g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
acqua
3 cucchiaino (45mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato finemente
7 1/2 spicchio(i) (23g)
seitan, in stile pollo
1 1/2 lbs (680g)

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.
-

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

1/3 tazza (64g)

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.

Tempeh buffalo con ranch vegano

589 kcal ● 36g proteine ● 38g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



olio

3/4 cucchiaio (11mL)

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaio (45mL)

tempeh, tritato grossolanamente

6 oz (170g)

Ranch vegano

3 cucchiaio (45mL)

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.

Semi di girasole

406 kcal ● 19g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



semi di girasole

2 1/4 oz (64g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Saltato in padella con Chik'n

997 kcal ● 72g proteine ● 17g grassi ● 120g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale

2/3 tazza (125g)

acqua

1 1/3 tazza(e) (311mL)

salsa di soia (tamari)

3 cucchiaino (44mL)

strisce vegane tipo pollo

1/2 lbs (248g)

carote, tagliato a strisce sottili

3 1/2 piccolo (14 cm) (175g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

1 3/4 medio (208g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale

1 1/3 tazza (249g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (622mL)

salsa di soia (tamari)

6 cucchiaino (87mL)

strisce vegane tipo pollo

17 1/2 oz (496g)

carote, tagliato a strisce sottili

7 piccolo (14 cm) (350g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

3 1/2 medio (417g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

cipolla rossa, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaino (60mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

2 piccolo (14 cm) (100g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

2 cuori (1000g)

pomodori, a dadini

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)

(182g)

cipolla rossa, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Gyro vegano di seitan

2 gyro/i - 831 kcal ● 51g proteine ● 32g grassi ● 75g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

cumino macinato
1/4 cucchiaino (1g)
origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
olio
3 cucchiaino (15mL)
cipolla rossa
4 fetta, sottile (36g)
pane pita
2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)
Ranch vegano
2 cucchiaino (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
2/3 pomodoro roma (53g)
seitan, tagliato a fette sottili
1/3 lbs (151g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/6 cetriolo (21 cm) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
origano secco
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
cipolla rossa
8 fetta, sottile (72g)
pane pita
4 pita, media (Ø 12,5 cm) (200g)
Ranch vegano
4 cucchiaino (60mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 1/3 pomodoro roma (107g)
seitan, tagliato a fette sottili
2/3 lbs (302g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il seitan e cuoci fino a quando è croccante in alcune parti, circa 4-6 minuti. Condisci con origano, cumino, sale e pepe e cuoci, mescolando frequentemente, fino a quando le spezie sono fragranti, circa 1 minuto.
2. Farcia le pita con seitan, cetriolo, cipolla e pomodoro. Irrora con salsa ranch vegana. Piegarle e servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

392 kcal ● 15g proteine ● 13g grassi ● 28g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 cuori (1000g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
carote, affettato
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
4 cuori (2000g)
pomodori, a dadini
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
carote, affettato
2 medio (122g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie cremose e patata dolce

1075 kcal ● 47g proteine ● 25g grassi ● 138g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
3/4 tazza (149g)
brodo vegetale
2 1/3 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
2 1/3 tazza(e) (70g)
latte di cocco in lattina
1/4 tazza (70mL)
olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1 1/2 tazza (298g)
brodo vegetale
4 2/3 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
4 2/3 tazza(e) (140g)
latte di cocco in lattina
9 1/3 cucchiaino (140mL)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
cumino macinato
1 3/4 cucchiaino (3g)
patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)
cipolla, tagliato a dadini
2 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (257g)

1. In una pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio e aggiungere la cipolla a dadini. Soffriggere per circa 5 minuti, fino a che è dorata e morbida.
2. Aggiungere la patata dolce, le lenticchie, il cumino e il brodo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Coprire e lasciare sobbollire per circa 20 minuti.
3. Quando le lenticchie e la patata dolce sono morbide, aggiungere gli spinaci e il latte di cocco nella pentola e mescolare. Lasciare sobbollire ancora qualche minuto, scoperto.
4. Servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 cuori (1000g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
carote, affettato
1 medio (61g)

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 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)

acqua

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)

acqua

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-