

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 3000 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 3016 kcal ● 208g proteine (28%) ● 74g grassi (22%) ● 285g carboidrati (38%) ● 94g fibre (13%)

Pranzo

1265 kcal, 86g proteine, 128g carboidrati netti, 21g grassi



Latte di soia
3 tazza(e)- 254 kcal



Pasta di lenticchie
1010 kcal

Cena

1370 kcal, 37g proteine, 154g carboidrati netti, 51g grassi



Pasta con salsa pronta
680 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
691 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2 3016 kcal ● 224g proteine (30%) ● 119g grassi (36%) ● 211g carboidrati (28%) ● 50g fibre (7%)

Pranzo

1265 kcal, 102g proteine, 54g carboidrati netti, 67g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
3 1/2 salsiccia- 1263 kcal

Cena

1370 kcal, 37g proteine, 154g carboidrati netti, 51g grassi



Pasta con salsa pronta
680 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
691 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

3015 kcal ● 200g proteine (27%) ● 76g grassi (23%) ● 297g carboidrati (39%) ● 85g fibre (11%)

Pranzo

1275 kcal, 56g proteine, 113g carboidrati netti, 47g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
1091 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1360 kcal, 60g proteine, 181g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata mista
364 kcal



Spaghetti e polpette senza carne
996 kcal

Giorno 4

3032 kcal ● 196g proteine (26%) ● 88g grassi (26%) ● 282g carboidrati (37%) ● 82g fibre (11%)

Pranzo

1275 kcal, 56g proteine, 113g carboidrati netti, 47g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
1091 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1375 kcal, 55g proteine, 166g carboidrati netti, 40g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
1001 kcal



Pistacchi
375 kcal

Giorno 5

3025 kcal ● 214g proteine (28%) ● 75g grassi (22%) ● 311g carboidrati (41%) ● 63g fibre (8%)

Pranzo

1270 kcal, 74g proteine, 142g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Panino con polpette vegane
2 1/2 panino/i- 1170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1375 kcal, 55g proteine, 166g carboidrati netti, 40g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
1001 kcal



Pistacchi
375 kcal

Giorno 6

2992 kcal ● 206g proteine (27%) ● 118g grassi (36%) ● 233g carboidrati (31%) ● 42g fibre (6%)

Pranzo

1345 kcal, 35g proteine, 133g carboidrati netti, 65g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Grilled cheese vegano
3 panino/i- 993 kcal

Cena

1265 kcal, 86g proteine, 96g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Chik'n tenders croccanti
15 tender/i- 857 kcal



Latte di soia
2 1/2 tazza(e)- 212 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

2992 kcal ● 206g proteine (27%) ● 118g grassi (36%) ● 233g carboidrati (31%) ● 42g fibre (6%)

Pranzo

1345 kcal, 35g proteine, 133g carboidrati netti, 65g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Grilled cheese vegano
3 panino/i- 993 kcal

Cena

1265 kcal, 86g proteine, 96g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Chik'n tenders croccanti
15 tender/i- 857 kcal



Latte di soia
2 1/2 tazza(e)- 212 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Altro

- latte di soia, non zuccherato
8 tazza(e) (mL)
- Pasta di lenticchie
1/2 lbs (227g)
- cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (298g)
- salsiccia vegana
3 1/2 salsiccia (350g)
- polpette vegane surgelate
14 1/2 polpetta(e) (435g)
- Panino tipo sub
2 1/2 panino/i (213g)
- lievito nutrizionale
2 1/2 cucchiaino (3g)
- formaggio vegano, a fette
12 fetta(e) (241g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
30 pezzi (765g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1 3/4 vasetto (680 g) (1198g)
- brodo vegetale
16 tazza(e) (mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
16 2/3 oz (475g)
- couscous istantaneo aromatizzato
2 scatola (165 g) (301g)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
29 1/4 oz (830g)
- cipolla
1 3/4 piccolo (123g)
- aglio
8 spicchio(i) (24g)
- cetriolo
1 1/4 cetriolo (21 cm) (389g)
- carote
2 1/2 medio (151g)
- lattuga romana (romaine)
4 cuori (2000g)
- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (591g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (603g)
- limone
3 piccolo (174g)
- succo di limone
1 cucchiaio (14mL)
- arancia
4 arancia (616g)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (79mL)
- condimento per insalata
1/4 lbs (101mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
6 lattina/e (2613g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1 tazza, metà (99g)
- pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)

Prodotti da forno

- pane
12 fetta (384g)

- cipolla rossa**
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
 - prezzemolo fresco**
7 1/3 rametti (7g)
 - ketchup**
1/2 tazza (128g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte di soia

3 tazza(e) - 254 kcal ● 21g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta di lenticchie

1010 kcal ● 65g proteine ● 8g grassi ● 122g carboidrati ● 48g fibre



salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)
Pasta di lenticchie
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

3 1/2 salsiccia - 1263 kcal ● 102g proteine ● 67g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Dà 3 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

2 1/2 tazza (298g)

olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

salsiccia vegana

3 1/2 salsiccia (350g)

cipolla, affettato sottilmente

1 3/4 piccolo (123g)

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.
-

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa di ceci e cavolo riccio

1091 kcal ● 54g proteine ● 29g grassi ● 112g carboidrati ● 42g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
8 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
ceci in scatola, scolato
2 lattina/e (896g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
4 tazza, tritata (160g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
16 tazza(e) (mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
aglio, tritato finemente
8 spicchio(i) (24g)
ceci in scatola, scolato
4 lattina/e (1792g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
8 tazza, tritata (320g)

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.
-

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

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

Panino con polpette vegane

2 1/2 panino/i - 1170 kcal ● 70g proteine ● 30g grassi ● 135g carboidrati ● 20g fibre



Dà 2 1/2 panino/i porzioni

Panino tipo sub

2 1/2 panino/i (213g)

lievito nutrizionale

2 1/2 cucchiaino (3g)

salsa per pasta

10 cucchiaio (163g)

polpette vegane surgelate

10 polpetta(e) (300g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia

2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia

4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Grilled cheese vegano

3 panino/i - 993 kcal ● 30g proteine ● 47g grassi ● 101g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pane
6 fetta (192g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
formaggio vegano, a fette
6 fetta(e) (121g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
12 fetta (384g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
formaggio vegano, a fette
12 fetta(e) (241g)

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta con salsa pronta

680 kcal ● 23g proteine ● 5g grassi ● 126g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

1/3 lbs (152g)

salsa per pasta

1/3 vasetto (680 g) (224g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

2/3 lbs (304g)

salsa per pasta

2/3 vasetto (680 g) (448g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

691 kcal ● 14g proteine ● 46g grassi ● 28g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 mazzo (255g)

avocado, tritato

1 1/2 avocado (302g)

limone, spremuto

1 1/2 piccolo (87g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3 mazzo (510g)

avocado, tritato

3 avocado (603g)

limone, spremuto

3 piccolo (174g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata mista

364 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 30g carboidrati ● 21g fibre



condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

cetriolo, affettato o a dadini

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

carote, pelate e grattugiate o affettate

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

lattuga romana (romaine), sminuzzata

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

cipolla rossa, affettato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

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.

Spaghetti e polpette senza carne

996 kcal ● 47g proteine ● 16g grassi ● 151g carboidrati ● 16g fibre



salsa per pasta

3/8 vasetto (680 g) (252g)

pasta secca cruda

6 oz (171g)

polpette vegane surgelate

4 1/2 polpetta(e) (135g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

1001 kcal ● 42g proteine ● 12g grassi ● 155g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1 scatola (165 g) (151g)

olio

1/2 cucchiaino (2mL)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (7mL)

cetriolo, tritato

1/2 cetriolo (21 cm) (138g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (411g)

pomodori, tritato

1 pomodoro roma (73g)

prezzemolo fresco, tritato

3 2/3 rametti (4g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

2 scatola (165 g) (301g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

cumino macinato

2 cucchiaino (4g)

succo di limone

1 cucchiaio (14mL)

cetriolo, tritato

1 cetriolo (21 cm) (276g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

2 lattina/e (821g)

pomodori, tritato

2 pomodoro roma (147g)

prezzemolo fresco, tritato

7 1/3 rametti (7g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati

1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Chik'n tenders croccanti

15 tender/i - 857 kcal ● 61g proteine ● 34g grassi ● 77g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
15 pezzi (383g)
ketchup
1/4 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
30 pezzi (765g)
ketchup
1/2 tazza (128g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Latte di soia

2 1/2 tazza(e) - 212 kcal ● 18g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
5 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-