

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 3200 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 3188 kcal ● 267g proteine (33%) ● 127g grassi (36%) ● 193g carboidrati (24%) ● 51g fibre (6%)

Pranzo

1365 kcal, 70g proteine, 106g carboidrati netti, 59g grassi



Seitan teriyaki con verdure e riso
676 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
691 kcal

Cena

1440 kcal, 112g proteine, 84g carboidrati netti, 67g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
299 kcal



Seitan aglio e pepe
1141 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2 3188 kcal ● 267g proteine (33%) ● 127g grassi (36%) ● 193g carboidrati (24%) ● 51g fibre (6%)

Pranzo

1365 kcal, 70g proteine, 106g carboidrati netti, 59g grassi



Seitan teriyaki con verdure e riso
676 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
691 kcal

Cena

1440 kcal, 112g proteine, 84g carboidrati netti, 67g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
299 kcal



Seitan aglio e pepe
1141 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3 3234 kcal ● 220g proteine (27%) ● 62g grassi (17%) ● 341g carboidrati (42%) ● 109g fibre (13%)

Pranzo

1375 kcal, 58g proteine, 174g carboidrati netti, 37g grassi



Pasta con salsa pronta
851 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Latte di soia
3 1/2 tazza(e)- 296 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1475 kcal, 77g proteine, 164g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 tazza(s)- 55 kcal



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Zuppa di fagioli neri e salsa
1158 kcal

Giorno 4 3168 kcal ● 201g proteine (25%) ● 75g grassi (21%) ● 365g carboidrati (46%) ● 56g fibre (7%)

Pranzo

1375 kcal, 58g proteine, 174g carboidrati netti, 37g grassi



Pasta con salsa pronta
851 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Latte di soia
3 1/2 tazza(e)- 296 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1410 kcal, 58g proteine, 188g carboidrati netti, 36g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
1106 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal

Giorno 5

3210 kcal ● 261g proteine (33%) ● 117g grassi (33%) ● 242g carboidrati (30%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1405 kcal, 56g proteine, 88g carboidrati netti, 79g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
633 kcal



Panino vegano con avocado schiacciato
2 panino(i)- 773 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1425 kcal, 120g proteine, 151g carboidrati netti, 36g grassi



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



Riso bianco
1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal

Giorno 6

3210 kcal ● 261g proteine (33%) ● 117g grassi (33%) ● 242g carboidrati (30%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1405 kcal, 56g proteine, 88g carboidrati netti, 79g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
633 kcal



Panino vegano con avocado schiacciato
2 panino(i)- 773 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1425 kcal, 120g proteine, 151g carboidrati netti, 36g grassi



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



Riso bianco
1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal

Giorno 7

3225 kcal ● 241g proteine (30%) ● 101g grassi (28%) ● 246g carboidrati (30%) ● 93g fibre (11%)

Pranzo

1440 kcal, 89g proteine, 141g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
392 kcal



Wrap con seitan e fagioli
2 burrito(i)- 1046 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1405 kcal, 67g proteine, 102g carboidrati netti, 64g grassi



Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu
938 kcal



Insalata di ceci facile
467 kcal

Grassi e oli

- olio
2 3/4 oz (84mL)
- condimento per insalata
1 tazza (255mL)
- olio d'oliva
5 oz (156mL)

Altro

- salsa teriyaki
3/4 lbs (290mL)
- insalata mista
4 confezione (155 g) (617g)
- latte di soia, non zuccherato
7 tazza(e) (mL)
- polpette vegane surgelate
5 polpetta(e) (150g)
- Affettati vegetali
20 fette (208g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- salsa al curry
1 1/2 tazza (425g)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
1 confezione (280 g ciascuna) (288g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 lbs (720g)
- cetriolo
2 1/3 cetriolo (21 cm) (702g)
- pomodori
6 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (831g)
- sedano crudo
4 2/3 gambo medio (19–20 cm) (187g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (168g)
- peperone verde
6 3/4 cucchiaino, tritata (62g)
- aglio
8 1/3 spicchio(i) (25g)
- cavolini di Bruxelles
3 3/4 tazza (330g)
- lattuga romana (romaine)
2 cuori (1000g)
- carote
1 medio (61g)
- zucchine
1 1/2 grande (485g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
5 1/3 avocado (1072g)
- limone
4 piccolo (232g)
- mele
5/6 piccola (Ø 7 cm) (124g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- sale
1/2 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (7g)
- aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (19g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)

Bevande

- acqua
1 2/3 gallone (6490mL)
- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1 1/4 vasetto (680 g) (840g)
- brodo vegetale
1 2/3 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
3/4 vasetto (357g)
- salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
- aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)

Prodotti da forno

- pane naan
1 pezzo/i (90g)
- pane
8 fetta(e) (256g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

Legumi e prodotti a base di legumi

cavolfiore
3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)

prezzemolo fresco
3 rametti (3g)

Cereali e pasta

riso bianco a chicco lungo
1 2/3 tazza (308g)

seitan
4 1/2 lbs (2060g)

pasta secca cruda
1 1/4 lbs (570g)

fagioli neri
2 3/4 lattina/e (1215g)

tofu compatto
3/4 confezione (450 g) (340g)

ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

Latticini e prodotti a base di uova

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

Dolci

sciroppo d'acero
5 cucchiaino (25mL)

Prodotti a base di noci e semi

noci
10 cucchiaino, tritato (70g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seitan teriyaki con verdure e riso

676 kcal ● 56g proteine ● 13g grassi ● 77g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaino (40mL)
verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna)
(144g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)
seitan, tagliato a strisce
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
salsa teriyaki
1/3 tazza (80mL)
verdure miste surgelate
1 confezione (280 g ciascuna)
(288g)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
seitan, tagliato a strisce
3/4 lbs (340g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pasta con salsa pronta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
13 1/3 oz (380g)
salsa per pasta
5/6 vasetto (680 g) (560g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

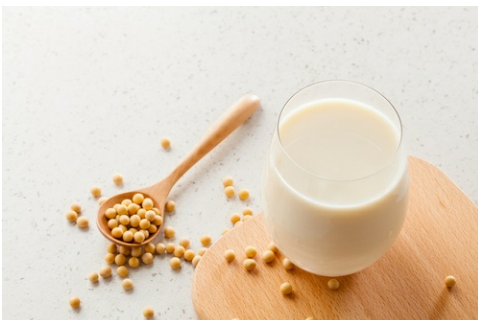
Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (170g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
limone, spremuto
1 piccolo (58g)

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.

Latte di soia

3 1/2 tazza(e) - 296 kcal ● 25g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

633 kcal ● 10g proteine ● 48g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
2 1/2 cucchiaino (13mL)
noci
5 cucchiaino, tritato (35g)
aceto di mele
2 cucchiaino (9g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (28mL)
mele, tritato
3/8 piccola (Ø 7 cm) (62g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 tazza (165g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
5 cucchiaino (25mL)
noci
10 cucchiaino, tritato (70g)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (19g)
olio d'oliva
1/4 tazza (56mL)
mele, tritato
5/6 piccola (Ø 7 cm) (124g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3 3/4 tazza (330g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Irrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Panino vegano con avocado schiacciato

2 panino(i) - 773 kcal ● 45g proteine ● 31g grassi ● 58g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali
10 fette (104g)
pane
4 fetta(e) (128g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
16 cucchiaino (30g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
2/3 avocado (134g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
20 fette (208g)
pane
8 fetta(e) (256g)
salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
insalata mista
2 tazza (60g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
1 1/3 avocado (268g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

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



condimento per insalata

3 cucchiaio (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.

Wrap con seitan e fagioli

2 burrito(i) - 1046 kcal ● 74g proteine ● 22g grassi ● 113g carboidrati ● 24g fibre



Dà 2 burrito(i) porzioni

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

fagioli neri

1/2 lbs (227g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaio (65g)

cumino macinato

2 cucchiaino (4g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

lievito nutrizionale

2 cucchiaino (3g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

seitan, tagliato a strisce

6 oz (170g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere le strisce di seitan e cuocere fino a doratura e croccantezza, qualche minuto per lato. Rimuovere il seitan dalla padella e mettere da parte. Aggiungere nella padella i fagioli neri, la salsa, il cumino e il lievito nutrizionale e cuocere per qualche minuto fino a quando sono riscaldati. Sulla tortilla, mettere al centro le verdure miste e aggiungere il seitan, poi la miscela di fagioli. Arrotolare la tortilla e servire. Note sugli avanzi: una volta che gli ingredienti si sono raffreddati, è possibile preparare il burrito, avvolgerlo nella pellicola, congelarlo e riscaldarlo al microonde quando pronto. In alternativa, conservare separatamente le miscele di seitan e fagioli in un contenitore ermetico in frigorifero, riscaldare e poi assemblare il burrito.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

299 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1/4 tazza (53mL)

insalata mista

1 1/6 confezione (155 g) (181g)

cetriolo, affettato

1 1/6 cetriolo (21 cm) (351g)

pomodori, a dadini

1 1/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (144g)

sedano crudo, tritato

2 1/3 gambo medio (19–20 cm) (93g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

7 cucchiaino (105mL)

insalata mista

2 1/3 confezione (155 g) (362g)

cetriolo, affettato

2 1/3 cetriolo (21 cm) (702g)

pomodori, a dadini

2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (287g)

sedano crudo, tritato

4 2/3 gambo medio (19–20 cm) (187g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Seitan aglio e pepe

1141 kcal ● 102g proteine ● 55g grassi ● 55g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

3 1/3 cucchiaino (50mL)

cipolla

6 2/3 cucchiaino, tritata (67g)

peperone verde

3 1/3 cucchiaino, tritata (31g)

pepe nero

3 1/3 pizzico, macinato (1g)

acqua

5 cucchiaino (25mL)

sale

1 2/3 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

4 spicchio(i) (12g)

seitan, in stile pollo

13 1/3 oz (378g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

6 2/3 cucchiaino (100mL)

cipolla

13 1/3 cucchiaino, tritata (133g)

peperone verde

6 2/3 cucchiaino, tritata (62g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

acqua

3 1/3 cucchiaino (50mL)

sale

3 1/3 pizzico (2g)

aglio, tritato finemente

8 1/3 spicchio(i) (25g)

seitan, in stile pollo

1 2/3 lbs (756g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pezzo(i) porzioni

pane naan

1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Spaghetti e polpette senza carne

1106 kcal ● 52g proteine ● 18g grassi ● 167g carboidrati ● 18g fibre



salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (280g)
pasta secca cruda
6 2/3 oz (190g)
polpette vegane surgelate
5 polpetta(e) (150g)

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

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 cucchiaio (90mL)

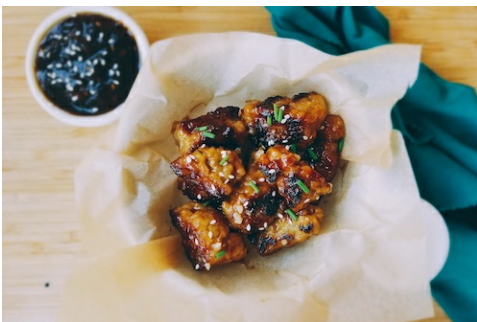
1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Riso bianco

1 3/4 tazza di riso cotto - 382 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 85g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/6 tazza(e) (276mL)
riso bianco a chicco lungo
9 1/3 cucchiaio (108g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
riso bianco a chicco lungo
56 cucchiaino (216g)

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 7

Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu

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



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)

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.

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

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.