

# Dieta - Menu dieta vegana digiuno intermittente da 3300 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** 3258 kcal ● 217g proteine (27%) ● 75g grassi (21%) ● 376g carboidrati (46%) ● 53g fibre (7%)

## Pranzo

1365 kcal, 56g proteine, 224g carboidrati netti, 19g grassi



**Spaghetti e polpette senza carne**  
1106 kcal



**Succo di frutta**  
2 1/4 tazza(e)- 258 kcal

## Cena

1460 kcal, 65g proteine, 148g carboidrati netti, 54g grassi



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**  
910 kcal



**Semi di zucca**  
548 kcal

## Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

**Giorno 2** 3313 kcal ● 247g proteine (30%) ● 106g grassi (29%) ● 218g carboidrati (26%) ● 124g fibre (15%)

## Pranzo

1450 kcal, 74g proteine, 70g carboidrati netti, 82g grassi



**Insalata di ceci facile**  
467 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
982 kcal

## Cena

1425 kcal, 77g proteine, 143g carboidrati netti, 23g grassi



**Zuppa di fagioli neri e salsa**  
1286 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
141 kcal

## Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 3

3286 kcal ● 246g proteine (30%) ● 116g grassi (32%) ● 241g carboidrati (29%) ● 73g fibre (9%)

### Pranzo

1410 kcal, 59g proteine, 140g carboidrati netti, 52g grassi



**Tacos con chorizo vegano**  
4 taco/i- 1273 kcal



**Insalata mista semplice**  
136 kcal

### Cena

1440 kcal, 90g proteine, 97g carboidrati netti, 62g grassi



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
1199 kcal



**Insalata mista**  
242 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 4

3252 kcal ● 234g proteine (29%) ● 105g grassi (29%) ● 288g carboidrati (35%) ● 55g fibre (7%)

### Pranzo

1385 kcal, 96g proteine, 123g carboidrati netti, 48g grassi



**Tofu al forno**  
28 oz- 792 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
141 kcal



**Couscous**  
452 kcal

### Cena

1430 kcal, 41g proteine, 161g carboidrati netti, 54g grassi



**Pizze portobello vegane al formaggio**  
6 cappello(i) di fungo- 874 kcal



**Succo di frutta**  
2 1/4 tazza(e)- 258 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
299 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 5

3298 kcal ● 281g proteine (34%) ● 93g grassi (25%) ● 268g carboidrati (32%) ● 67g fibre (8%)

### Pranzo

1460 kcal, 64g proteine, 172g carboidrati netti, 35g grassi



**Cassoulet di fagioli bianchi**  
1347 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

1400 kcal, 120g proteine, 93g carboidrati netti, 56g grassi



**Lenticchie**  
260 kcal



**Seitan aglio e pepe**  
1141 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 6

3257 kcal ● 229g proteine (28%) ● 69g grassi (19%) ● 377g carboidrati (46%) ● 54g fibre (7%)

### Pranzo

1450 kcal, 85g proteine, 138g carboidrati netti, 53g grassi



**Wrap semplice vegano da gastronomia**  
3 involtino(i)- 1279 kcal



**Insalata mista semplice**  
170 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Cena

1375 kcal, 47g proteine, 235g carboidrati netti, 15g grassi



**Insalata mista**  
182 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
1191 kcal

## Giorno 7

3257 kcal ● 229g proteine (28%) ● 69g grassi (19%) ● 377g carboidrati (46%) ● 54g fibre (7%)

### Pranzo

1450 kcal, 85g proteine, 138g carboidrati netti, 53g grassi



**Wrap semplice vegano da gastronomia**  
3 involtino(i)- 1279 kcal



**Insalata mista semplice**  
170 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Cena

1375 kcal, 47g proteine, 235g carboidrati netti, 15g grassi



**Insalata mista**  
182 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
1191 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- acqua  
29 1/2 tazza (7104mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
2 vasetto (680 g) (1259g)
- aceto di mele  
1 cucchiaino (1mL)
- brodo vegetale  
2 3/4 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1 1/4 tazza (325g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
1 1/2 lbs (722g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1 1/2 scatola (165 g) (260g)
- seitan  
13 1/3 oz (378g)

## Altro

- polpette vegane surgelate  
5 polpetta(e) (150g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
2 tazza, pronta (319g)
- miscela di erbe italiane  
1 1/4 cucchiaino (5g)
- salsiccia vegana  
2 1/2 salsiccia (250g)
- chorizo di soia  
1/2 lbs (227g)
- insalata mista  
4 1/4 confezione (155 g) (653g)
- formaggio vegano grattugiato  
1 1/2 tazza (168g)
- Affettati vegetali  
42 fette (437g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
36 fl oz (1080mL)
- succo di limone  
1 1/4 cucchiaino (6mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
2 lattina/e (821g)
- salsa di soia (tamari)  
3/4 lbs (285mL)
- tofu compatto  
3/4 lbs (354g)
- fagioli neri  
2 1/2 lattina/e (1097g)
- fagioli rifritti  
2/3 lattina (~450 g) (296g)
- tofu extra sodo  
1 3/4 lbs (794g)
- fagioli bianchi in scatola  
1 3/4 lattina/e (768g)
- lenticchie crude  
6 cucchiaino (72g)
- hummus  
3/4 tazza (180g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
3/4 tazza (89g)
- semi di sesamo  
2/3 oz (23g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)  
5 cucchiaino (60g)

## Prodotti da forno

- tortillas di mais  
8 tortilla media (Ø ~15 cm) (208g)
- tortillas di farina  
6 tortilla (Ø ~25 cm) (432g)

## Grassi e oli

- olio**  
1/4 lbs (112mL)
- condimento per insalata**  
13 oz (379mL)
- olio d'oliva**  
1 3/4 oz (54mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato**  
2 cucchiaino (4g)
- aceto balsamico**  
1 cucchiaio (15mL)
- origano secco**  
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
- aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)
- sale**  
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo**  
3 1/4 cetriolo (21 cm) (966g)
- pomodori**  
8 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1069g)
- prezzemolo fresco**  
6 1/3 rametti (6g)
- cipolla**  
3 medio (dia. 6,4 cm) (317g)
- broccoli**  
3 3/4 tazza, tritata (341g)
- aglio**  
10 spicchio(i) (30g)
- zenzero fresco**  
1/3 oz (9g)
- cipolla rossa**  
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (139g)
- carote**  
8 2/3 medio (530g)
- patate**  
2 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (230g)
- lattuga romana (romaine)**  
2 1/2 cuori (1250g)
- peperone jalapeño**  
2/3 peperone/i (9g)
- cappello di portobello**  
6 pezzo intero (846g)
- sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (163g)
- peperone verde**  
1/4 tazza, tritata (31g)



## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

## Succo di frutta

2 1/4 tazza(e) - 258 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 57g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

#### succo di frutta

18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### 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!

## Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

982 kcal ● 50g proteine ● 73g grassi ● 20g carboidrati ● 13g fibre

**broccoli**

1 1/4 tazza, tritata (114g)

**cavolfiore "riso" surgelato**

2 tazza, pronta (319g)

**salsa di soia (tamari)**

5 cucchiaino (75mL)

**olio**

1/4 tazza (56mL)

**semi di sesamo**

2 1/2 cucchiaino (8g)

**aglio, tritato finemente**

2 1/2 spicchio (8g)

**zenzero fresco, tritato finemente**

2 1/2 cucchiaino (5g)

**tofu compatto, scolato e asciugato**

**tamponando con carta assorbente**

3/4 lbs (354g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.\r\n\r\nIn una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.\r\n\r\nNel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.\r\n\r\nQuando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.\r\n\r\nIn una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.\r\n\r\nAggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.\r\n\r\nAggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Tacos con chorizo vegano

4 taco/i - 1273 kcal ● 57g proteine ● 43g grassi ● 132g carboidrati ● 33g fibre



Dà 4 taco/i porzioni

**tortillas di mais**

8 tortilla media (Ø ~15 cm) (208g)

**fagioli rifritti**

2/3 lattina (~450 g) (296g)

**olio**

1/4 cucchiaio (3mL)

**cipolla, a dadini**

1/3 piccolo (23g)

**chorizo di soia, budello rimosso**

1/2 lbs (227g)

**peperone jalapeño, privato dei semi e tritato**

2/3 peperone/i (9g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungere cipolla tritata e jalapeño e cuocere per circa 10 minuti.
2. Aggiungere il chorizo di soia e cuocere per circa 5 minuti, fino a quando inizia a dorare.
3. Nel frattempo, mettere i fagioli rifatti in un pentolino e cuocere a fuoco basso fino a riscaldamento completo.
4. Sovrapporre due tortillas per ogni taco e stendere i fagioli sulle tortillas. Aggiungere il composto di chorizo di soia sopra.
5. Servire.
6. Suggerimento per meal prep: dividere il composto di chorizo e i fagioli rifatti in contenitori ermetici separati e conservare in frigorifero. Al momento di consumare, scaldare chorizo e fagioli sul fornello (o nel microonde), mettere sulle tortillas e servire.

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**

3 tazza (90g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Tofu al forno

28 oz - 792 kcal ● 77g proteine ● 41g grassi ● 19g carboidrati ● 9g fibre



Dà 28 oz porzioni

**salsa di soia (tamari)**

14 cucchiaio (210mL)

**semi di sesamo**

1 3/4 cucchiaio (16g)

**tofu extra sodo**

1 3/4 lbs (794g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1 3/4 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

---

### Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

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

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

### Couscous

452 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 89g carboidrati ● 6g fibre



**couscous istantaneo aromatizzato**  
3/4 scatola (165 g) (123g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Cassoulet di fagioli bianchi

1347 kcal ● 62g proteine ● 28g grassi ● 164g carboidrati ● 49g fibre



**brodo vegetale**  
7/8 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**carote, pelato e tagliato a fette**  
3 1/2 grande (252g)  
**aglio, tritato**  
3 1/2 spicchio(i) (11g)  
**sedano crudo, tagliato a fette sottili**  
1 3/4 gambo medio (19–20 cm) (70g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (193g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1 3/4 lattina/e (768g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaio di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

## Pranzo 6 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Wrap semplice vegano da gastronomia

3 involtino(i) - 1279 kcal ● 81g proteine ● 41g grassi ● 128g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

**Affettati vegetali**

21 fette (218g)

**tortillas di farina**

3 tortilla (Ø ~25 cm) (216g)

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

**hummus**

6 cucchiaino (90g)

Per tutti i 2 pasti:

**Affettati vegetali**

42 fette (437g)

**tortillas di farina**

6 tortilla (Ø ~25 cm) (432g)

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**pomodori**

12 fetta/e sottili/piccole (180g)

**hummus**

3/4 tazza (180g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

### Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

3 3/4 tazza (113g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

7 1/2 tazza (225g)

**condimento per insalata**

1/2 tazza (113mL)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

910 kcal ● 38g proteine ● 11g grassi ● 141g carboidrati ● 25g fibre



#### **couscous istantaneo aromatizzato**

5/6 scatola (165 g) (137g)

#### **olio**

3/8 cucchiaino (2mL)

#### **cumino macinato**

1/4 cucchiaino (2g)

#### **succo di limone**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

#### **cetriolo, tritato**

3/8 cetriolo (21 cm) (125g)

#### **ceci in scatola, scolato e sciacquato**

5/6 lattina/e (373g)

#### **pomodori, tritato**

5/6 pomodoro roma (67g)

#### **prezzemolo fresco, tritato**

3 1/3 rametti (3g)

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.

---

### Semi di zucca

548 kcal ● 26g proteine ● 44g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



#### **semi di zucca tostati, non salati**

3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Zuppa di fagioli neri e salsa

1286 kcal ● 74g proteine ● 16g grassi ● 129g carboidrati ● 82g fibre



**brodo vegetale**

2 tazza(e) (mL)

**fagioli neri**

2 1/2 lattina/e (1097g)

**cumino macinato**

1 1/4 cucchiaino (3g)

**panna acida (sour cream)**

5 cucchiaino (60g)

**salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni**

1 1/4 tazza (325g)

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.

---

### Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



**condimento per insalata**

2 cucchiaino (30mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

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

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

1199 kcal ● 82g proteine ● 54g grassi ● 77g carboidrati ● 20g fibre



#### olio

5 cucchiaino (25mL)

#### miscela di erbe italiane

1 1/4 cucchiaino (5g)

#### carote, affettato

2 1/2 medio (153g)

#### broccoli, tritato

2 1/2 tazza, tritata (228g)

#### patate, tagliato a spicchi

2 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (230g)

#### salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

2 1/2 salsiccia (250g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostiti, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

### Insalata mista

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



#### 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)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Pizze portobello vegane al formaggio

6 cappello(i) di fungo - 874 kcal ● 27g proteine ● 42g grassi ● 75g carboidrati ● 22g fibre



Dà 6 cappello(i) di fungo porzioni

**salsa per pasta**

3/4 tazza (195g)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaino (4mL)

**formaggio vegano grattugiato**

1 1/2 tazza (168g)

**origano secco**

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

**aglio in polvere**

1/4 cucchiaino (2g)

**cappello di portobello, gambi rimossi**

6 pezzo intero (846g)

1. Preriscalda il forno a 200 °C (400 °F) e rivesti una teglia con carta stagnola; ungila con l'olio d'oliva.
2. Disponi i cappelli dei funghi sulla teglia con la parte superiore rivolta verso il basso e versa la salsa di pomodoro in ciascun cappello in modo uniforme.
3. Copri ognuno con il formaggio e le spezie.
4. Cuoci in forno per 25 minuti, finché il formaggio non si sarà sciolto.

### Succo di frutta

2 1/4 tazza(e) - 258 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 57g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**

18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

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



**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)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

**sale**

3/4 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

6 cucchiaio (72g)

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.

---

### Seitan aglio e pepe

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



**olio d'oliva**

3 1/3 cucchiaio (50mL)

**cipolla**

6 2/3 cucchiaio, tritata (67g)

**peperone verde**

3 1/3 cucchiaio, 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)

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 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**cetriolo, affettato o a dadini**

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

**carote, pelate e grattugiate o affettate**

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

**lattuga romana (romaine),**

**sminuzzata**

3/4 cuori (375g)

**pomodori, a dadini**

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)

(68g)

**cipolla rossa, affettata**

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**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, affettata**

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.

### Pasta con salsa pronta

1191 kcal ● 41g proteine ● 9g grassi ● 220g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**

9 1/3 oz (266g)

**salsa per pasta**

5/8 vasetto (680 g) (392g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**

18 2/3 oz (532g)

**salsa per pasta**

1 1/6 vasetto (680 g) (784g)

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

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

**acqua**

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

28 porzione (80 mL ciascuna)

(868g)

**acqua**

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-