

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 3400 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.strongfastr.com>

Giorno 1 3425 kcal ● 273g proteine (32%) ● 109g grassi (29%) ● 272g carboidrati (32%) ● 66g fibre (8%)

Pranzo

1450 kcal, 128g proteine, 78g carboidrati netti, 61g grassi



Salsiccia vegana

4 salsiccia- 1072 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva

377 kcal

Cena

1540 kcal, 48g proteine, 190g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Ceci aromatici su riso

1306 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 2 3370 kcal ● 258g proteine (31%) ● 77g grassi (21%) ● 327g carboidrati (39%) ● 85g fibre (10%)

Pranzo

1450 kcal, 72g proteine, 166g carboidrati netti, 45g grassi



Seitan teriyaki con verdure e riso

676 kcal



Miscela di riso aromatizzata

382 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal

Cena

1485 kcal, 89g proteine, 158g carboidrati netti, 30g grassi



Saltato in padella con Chik'n

997 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

343 kcal



Lampone

2 tazza(s)- 144 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 3

3376 kcal ● 247g proteine (29%) ● 78g grassi (21%) ● 336g carboidrati (40%) ● 87g fibre (10%)

Pranzo

1455 kcal, 62g proteine, 175g carboidrati netti, 46g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
1104 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
352 kcal

Cena

1485 kcal, 89g proteine, 158g carboidrati netti, 30g grassi



Saltato in padella con Chik'n
997 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
343 kcal



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 4

3436 kcal ● 247g proteine (29%) ● 67g grassi (18%) ● 333g carboidrati (39%) ● 128g fibre (15%)

Pranzo

1455 kcal, 62g proteine, 175g carboidrati netti, 46g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
1104 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
352 kcal

Cena

1545 kcal, 89g proteine, 154g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
1544 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 5 3471 kcal ● 229g proteine (26%) ● 62g grassi (16%) ● 363g carboidrati (42%) ● 137g fibre (16%)

Pranzo

1490 kcal, 44g proteine, 205g carboidrati netti, 40g grassi



Quesadillas vegane di fagioli neri e mais
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Riso bianco
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1545 kcal, 89g proteine, 154g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
1544 kcal

Giorno 6 3418 kcal ● 208g proteine (24%) ● 151g grassi (40%) ● 240g carboidrati (28%) ● 67g fibre (8%)

Pranzo

1490 kcal, 44g proteine, 205g carboidrati netti, 40g grassi



Quesadillas vegane di fagioli neri e mais
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Riso bianco
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1490 kcal, 68g proteine, 31g carboidrati netti, 109g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
1013 kcal



Cavolo collard all'aglio
478 kcal

Giorno 7

3379 kcal ● 242g proteine (29%) ● 186g grassi (50%) ● 117g carboidrati (14%) ● 66g fibre (8%)

Pranzo

1450 kcal, 77g proteine, 83g carboidrati netti, 75g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
1178 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Cena

1490 kcal, 68g proteine, 31g carboidrati netti, 109g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
1013 kcal



Cavolo collard all'aglio
478 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Bevande

- polvere proteica
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- acqua
32 1/4 tazza(e) (7653mL)
- latte di mandorla non zuccherato
10 cucchiaino (151mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (280g)
- pomodori
7 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (902g)
- prezzemolo fresco
6 cucchiaino, tritata (23g)
- fagioli lima, surgelati
7/8 confezione (280 g) (249g)
- carote
8 medio (487g)
- peperone
3 1/2 medio (417g)
- lattuga romana (romaine)
4 1/2 cuori (2250g)
- verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna) (144g)
- broccoli surgelati
1 1/4 confezione (355g)
- aglio
11 1/2 spicchio(i) (35g)
- mais a chicco intero
1 lattina 310 g (190g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3 lbs (1361g)
- patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
5 2/3 cucchiaino (85mL)
- avocado
3 avocado (570g)
- lamponi
4 tazza (492g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/2 oz (49mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 tazza (339g)
- riso integrale
1 1/3 tazza (249g)
- seitan
6 oz (170g)
- pasta secca cruda
15 oz (428g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- salsa di soia (tamari)
6 cucchiaino (87mL)
- tofu compatto
4 lbs (1757g)
- fagioli neri
7 lattina/e (3073g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)

Altro

- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- strisce vegane tipo pollo
17 1/2 oz (496g)
- salsa teriyaki
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- formaggio vegano grattugiato
1 tazza (112g)
- Ranch vegano
9 1/2 oz (270mL)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
4 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
3 1/4 tazza (845g)
- salsa Frank's Red Hot
1 1/2 tazza (329mL)

Latticini e prodotti a base di uova

olio
1/4 lbs (135mL)

condimento per insalata
6 3/4 cucchiaio (101mL)

Spezie ed erbe aromatiche

aglio in polvere
1/2 cucchiaio (4g)

sale
1/2 oz (16g)

pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (4g)

Basilico essiccato
2 1/2 cucchiaino, macinato (4g)

cumino macinato
1 cucchiaio (6g)

panna acida (sour cream)
3/4 tazza (144g)

Prodotti da forno

tortillas di farina
8 tortilla (Ø ~18–20 cm) (392g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsiccia vegana

4 salsiccia - 1072 kcal ● 112g proteine ● 48g grassi ● 42g carboidrati ● 6g fibre



Dà 4 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

4 salsiccia (400g)

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

Fagioli lima con olio d'oliva

377 kcal ● 16g proteine ● 13g grassi ● 36g carboidrati ● 14g fibre



pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

fagioli lima, surgelati

7/8 confezione (280 g) (249g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Seitan teriyaki con verdure e riso

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



olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa teriyaki

2 2/3 cucchiaio (40mL)

verdure miste surgelate

1/2 confezione (280 g ciascuna)
(144g)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

seitan, tagliato a strisce

6 oz (170g)

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.

Miscela di riso aromatizzata

382 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 77g carboidrati ● 3g fibre



miscela di riso aromatizzato

2/3 sacca (~160 g) (105g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



cipolla

5 cucchiaino, tritato (25g)

succo di lime

5 cucchiaino (25mL)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

aglio in polvere

1/2 cucchiaino (1g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/6 avocado (168g)

pomodori, a dadini

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1104 kcal ● 57g proteine ● 18g grassi ● 165g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1/2 lbs (214g)
tofu compatto
5/8 confezione (450 g) (283g)
broccoli surgelati
5/8 confezione (178g)
aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
5 cucchiaio (75mL)
Basilico essiccato
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
15 oz (428g)
tofu compatto
1 1/4 confezione (450 g) (566g)
broccoli surgelati
1 1/4 confezione (355g)
aglio
2 1/2 spicchio(i) (8g)
sale
5/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
10 cucchiaio (150mL)
Basilico essiccato
2 1/2 cucchiaino, macinato (4g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(92g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
3 cucchiaino, tritato (45g)
succo di lime
3 cucchiaino (45mL)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 1/2 avocado (302g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(185g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Quesadillas vegane di fagioli neri e mais

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g proteine ● 36g grassi ● 137g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)
formaggio vegano grattugiato
1/2 tazza (56g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (15g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaino (33g)
mais a chicco intero, scolato
1/2 lattina 310 g (95g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
8 tortilla (Ø ~18–20 cm) (392g)
formaggio vegano grattugiato
1 tazza (112g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
cipolla
3 cucchiaino, tritato (30g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaino (65g)
mais a chicco intero, scolato
1 lattina 310 g (190g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1 lattina/e (439g)

1. Scaldare metà dell'olio in una casseruola capiente a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e cuocere finché non si ammorbidisce, circa 2 minuti. Unire i fagioli e il mais, poi aggiungere la salsa; mescolare bene. Cuocere finché non è ben caldo, circa 3 minuti.
2. In una padella separata, aggiungere un po' dell'olio rimanente e mettere una tortilla nella padella, cospargere uniformemente con il formaggio vegano, quindi aggiungere una parte del composto di fagioli. Mettere un'altra tortilla sopra, cuocere finché non è dorata, quindi girare e cuocere dall'altro lato.
3. Usare altro olio se necessario e ripetere con le tortillas e il ripieno rimanenti.
4. Nota: per gli avanzi, conservare il composto di fagioli in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando pronto da mangiare, riscaldare i fagioli nel microonde e ricominciare dal passo 2.

Riso bianco

1 1/4 tazza di riso cotto - 273 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 61g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
riso bianco a chicco lungo
6 2/3 cucchiaino (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
riso bianco a chicco lungo
13 1/3 cucchiaino (154g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

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



Per singolo pasto:

condimento per insalata
3/4 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh buffalo con ranch vegano

1178 kcal ● 72g proteine ● 75g grassi ● 29g carboidrati ● 24g fibre



olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaino (90mL)
tempeh, tritato grossolanamente
3/4 lbs (340g)
Ranch vegano
6 cucchiaino (90mL)

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.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

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

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Ceci aromatici su riso

1306 kcal ● 45g proteine ● 28g grassi ● 184g carboidrati ● 35g fibre



riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
prezzemolo fresco, tritato
6 cucchiaio, tritata (23g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (672g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
4. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
5. Servi il composto di ceci sul riso.

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 cucchiaio (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 cucchiaio (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 semplice con pomodori e carote

343 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 1/2 cucchiaino (39mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 3/4 cuori (875g)

pomodori, a dadini

1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)

carote, affettato

7/8 medio (53g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3 1/2 cuori (1750g)

pomodori, a dadini

3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (431g)

carote, affettato

1 3/4 medio (107g)

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

Lampone

2 tazza(s) - 144 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

2 tazza (246g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi

4 tazza (492g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Zuppa di fagioli neri e salsa

1544 kcal ● 89g proteine ● 20g grassi ● 154g carboidrati ● 99g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
2 1/4 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3 lattina/e (1317g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
panna acida (sour cream)
6 cucchiaino (72g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
1 1/2 tazza (390g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
4 1/2 tazza(e) (mL)
fagioli neri
6 lattina/e (2634g)
cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
panna acida (sour cream)
3/4 tazza (144g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
3 tazza (780g)

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

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

1013 kcal ● 47g proteine ● 84g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (119mL)
Ranch vegano
6 cucchiaino (90mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaino (45mL)
salsa Frank's Red Hot
1 tazza (238mL)
Ranch vegano
3/4 tazza (180mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1191g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch vegano.

Cavolo collard all'aglio

478 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sale

3 pizzico (2g)

aglio, tritato

4 1/2 spicchio(i) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

3 lbs (1361g)

olio

3 cucchiaio (45mL)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

aglio, tritato

9 spicchio(i) (27g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

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.
-