

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente da 3500 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 3480 kcal ● 232g proteine (27%) ● 106g grassi (27%) ● 332g carboidrati (38%) ● 68g fibre (8%)

Pranzo

1565 kcal, 59g proteine, 174g carboidrati netti, 62g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta(e)- 612 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata
2 1/2 panino(i)- 954 kcal

Cena

1480 kcal, 76g proteine, 154g carboidrati netti, 42g grassi



Chili di lenticchie
1160 kcal



Latte di soia
3 3/4 tazza(e)- 318 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 2 3483 kcal ● 306g proteine (35%) ● 119g grassi (31%) ● 247g carboidrati (28%) ● 48g fibre (6%)

Pranzo

1540 kcal, 125g proteine, 61g carboidrati netti, 81g grassi



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



Latte di soia
3 1/4 tazza(e)- 275 kcal

Cena

1510 kcal, 85g proteine, 183g carboidrati netti, 36g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Panino con polpette vegane
3 panino/i- 1403 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 3

3548 kcal ● 273g proteine (31%) ● 108g grassi (27%) ● 321g carboidrati (36%) ● 50g fibre (6%)

Pranzo

1490 kcal, 120g proteine, 134g carboidrati netti, 43g grassi



Seitan aglio e pepe
856 kcal



Lenticchie
636 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1620 kcal, 57g proteine, 184g carboidrati netti, 63g grassi



Curry di melanzane e tofu
1620 kcal

Giorno 4

3456 kcal ● 234g proteine (27%) ● 33g grassi (9%) ● 468g carboidrati (54%) ● 88g fibre (10%)

Pranzo

1505 kcal, 47g proteine, 287g carboidrati netti, 10g grassi



Succo di frutta
2 tazza(e)- 229 kcal



Pasta con salsa pronta
1276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1515 kcal, 90g proteine, 178g carboidrati netti, 21g grassi



Pasta di lenticchie
1262 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Giorno 5

3456 kcal ● 234g proteine (27%) ● 33g grassi (9%) ● 468g carboidrati (54%) ● 88g fibre (10%)

Pranzo

1505 kcal, 47g proteine, 287g carboidrati netti, 10g grassi



Succo di frutta
2 tazza(e)- 229 kcal



Pasta con salsa pronta
1276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1515 kcal, 90g proteine, 178g carboidrati netti, 21g grassi



Pasta di lenticchie
1262 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Giorno 6

3437 kcal ● 218g proteine (25%) ● 155g grassi (41%) ● 218g carboidrati (25%) ● 74g fibre (9%)

Pranzo

1500 kcal, 65g proteine, 129g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
528 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Pasta alla bolognese senza carne
885 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1505 kcal, 56g proteine, 86g carboidrati netti, 91g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
949 kcal



Mandorle tostate
5/8 tazza(e)- 554 kcal

Giorno 7

3437 kcal ● 218g proteine (25%) ● 155g grassi (41%) ● 218g carboidrati (25%) ● 74g fibre (9%)

Pranzo

1500 kcal, 65g proteine, 129g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
528 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Pasta alla bolognese senza carne
885 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Cena

1505 kcal, 56g proteine, 86g carboidrati netti, 91g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
949 kcal



Mandorle tostate
5/8 tazza(e)- 554 kcal

Bevande

- polvere proteica
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- acqua
2 1/4 gallone (8794mL)

Grassi e oli

- olio
9 1/2 cucchiaio (144mL)
- olio d'oliva
2 1/2 oz (74mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
3 tazza (544g)
- burro di arachidi
2 1/2 cucchiaio (40g)
- tofu compatto
1 confezione (450 g) (453g)
- briciole di burger vegetariano
3/4 lbs (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- cumino macinato
1/3 oz (9g)
- sale
2 cucchiaino (11g)
- pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (4g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- peperoncino rosso tritato
2 1/2 cucchiaino (5g)

Cereali e pasta

- bulgur secco
2/3 tazza (93g)
- seitan
10 oz (284g)
- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)
- pasta secca cruda
1 3/4 lbs (797g)

Zuppe, salse e sughi

Altro

- latte di soia, non zuccherato
9 tazza(e) (mL)
- Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
- polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)
- cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (298g)
- salsiccia vegana
3 1/2 salsiccia (350g)
- salsa al curry
1 vasetto (425 g) (425g)
- Pasta di lenticchie
1 1/4 lbs (567g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

Prodotti da forno

- pane
9 fetta (288g)

Dolci

- gelatina (jelly)
5 cucchiaio (105g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- succo di lime
1/4 tazza (68mL)
- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- succo di limone
5 cucchiaio (75mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 lbs (213g)

- brodo vegetale**
2 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta**
4 vasetto (680 g) (2555g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori interi in scatola**
1 1/3 tazza (320g)
 - cipolla**
3 medio (dia. 6,4 cm) (313g)
 - aglio**
14 3/4 spicchio(i) (44g)
 - peperone verde**
2 1/2 cucchiaino, tritata (23g)
 - melanzana**
1 piccolo (458g)
 - pomodori**
2 1/4 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (277g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
5 tazza, tritata (200g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

3 barretta(e) - 612 kcal ● 30g proteine ● 36g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 barretta(e) porzioni

barretta di granola ad alto contenuto proteico

3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con burro di arachidi e marmellata

2 1/2 panino(i) - 954 kcal ● 29g proteine ● 26g grassi ● 138g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

burro di arachidi

2 1/2 cucchiaino (40g)

pane

5 fetta (160g)

gelatina (jelly)

5 cucchiaino (105g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

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 cucchiaio (26mL)

salsiccia vegana

3 1/2 salsiccia (350g)

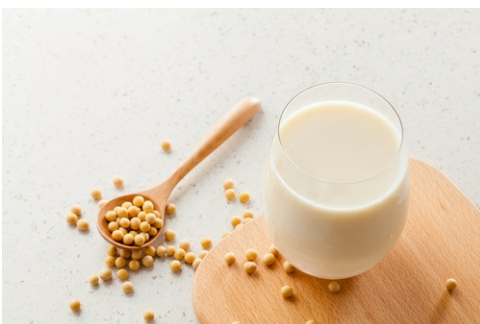
cipolla, affettato sottilmente

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.

Latte di soia

3 1/4 tazza(e) - 275 kcal ● 23g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 1/4 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato

3 1/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Seitan aglio e pepe

856 kcal ● 77g proteine ● 42g grassi ● 41g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva

2 1/2 cucchiaio (38mL)

cipolla

5 cucchiaio, tritata (50g)

peperone verde

2 1/2 cucchiaio, tritata (23g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

acqua

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

seitan, in stile pollo

10 oz (284g)

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.

Lenticchie

636 kcal ● 43g proteine ● 2g grassi ● 93g carboidrati ● 19g fibre



acqua

3 2/3 tazza(e) (869mL)

sale

2 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

1 tazza (176g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
32 fl oz (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pasta con salsa pronta

1276 kcal ● 44g proteine ● 9g grassi ● 236g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
10 oz (285g)
salsa per pasta
5/8 vasetto (680 g) (420g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1 1/4 lbs (570g)
salsa per pasta
1 1/4 vasetto (680 g) (840g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

528 kcal ● 7g proteine ● 41g grassi ● 15g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 1/4 cucchiaino, tritato (34g)
succo di lime
2 1/4 cucchiaino (34mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (226g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (138g)

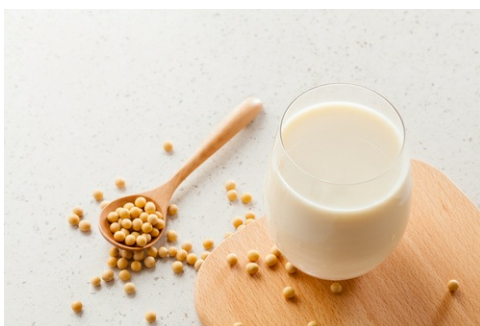
Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (68g)
succo di lime
1/4 tazza (68mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (17mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (7g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
avocado, a cubetti
2 1/4 avocado (452g)
pomodori, a dadini
2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (277g)

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.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta alla bolognese senza carne

885 kcal ● 51g proteine ● 16g grassi ● 112g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
3/4 lbs (340g)
briciole di burger vegetariano
6 oz (170g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
pasta secca cruda
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 1/2 lbs (680g)
briciole di burger vegetariano
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pasta secca cruda
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione fino a cottura al dente. scola e metti da parte. \r\nMentre la pasta cuoce, scalda l'olio in una padella o casseruola a fuoco medio. \r\nAggiungi la carne vegana e cuoci fino a quando è rosolata, o come indicato sulla confezione. Sminuzza eventuali grossi grumi con un cucchiaio se necessario. \r\nUnisci la salsa per pasta e porta a sobbollire. \r\nServi la salsa sulla pasta cotta.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chili di lenticchie

1160 kcal ● 50g proteine ● 25g grassi ● 147g carboidrati ● 37g fibre



olio
4 cucchiaino (20mL)
lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2/3 tazza (93g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
1 1/3 tazza (320g)
cipolla, tritato
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
aglio, tritato finemente
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Latte di soia

3 3/4 tazza(e) - 318 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 3/4 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
3 3/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 mela(e) porzioni

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con polpette vegane

3 panino/i - 1403 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 162g carboidrati ● 23g fibre



Dà 3 panino/i porzioni

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Curry di melanzane e tofu

1620 kcal ● 57g proteine ● 63g grassi ● 184g carboidrati ● 24g fibre



salsa al curry

1 vasetto (425 g) (425g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

riso bianco a chicco lungo

1 tazza (185g)

melanzana, tagliato a cubetti

1 piccolo (458g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1 confezione (450 g) (453g)

1. Prepara il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio.
3. Aggiungi il tofu a cubetti e la melanzana e cuoci finché non sono dorati, mescolando di tanto in tanto, per circa 7 minuti.
4. Versa la salsa al curry e riscalda.
5. Servi il riso e copri con il composto di curry.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pasta di lenticchie

1262 kcal ● 82g proteine ● 10g grassi ● 152g carboidrati ● 60g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

5/8 vasetto (680 g) (420g)

Pasta di lenticchie

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

1 1/4 vasetto (680 g) (840g)

Pasta di lenticchie

1 1/4 lbs (567g)

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

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

949 kcal ● 37g proteine ● 47g grassi ● 78g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaio (38mL)
mandorle
2 1/2 cucchiaio, a fettine (17g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 tazza, tritata (100g)
peperoncino rosso tritato
1 1/4 cucchiaino (2g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
aglio, a dadini
2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)
succo di limone
5 cucchiaio (75mL)
mandorle
5 cucchiaio, a fettine (34g)
olio
5 cucchiaio (75mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
5 tazza, tritata (200g)
peperoncino rosso tritato
2 1/2 cucchiaino (5g)
acqua
5 tazza(e) (1185mL)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
aglio, a dadini
5 spicchio(i) (15g)

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.

Mandorle tostate

5/8 tazza(e) - 554 kcal ● 19g proteine ● 45g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

10 cucchiaino, intera (89g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1 1/4 tazza, intera (179g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-