

# Dieta - Menù dieta vegana ricca di proteine da 1000 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

957 kcal ● 100g proteine (42%) ● 24g grassi (23%) ● 69g carboidrati (29%) ● 16g fibre (7%)

### Colazione

165 kcal, 15g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
105 kcal

### Cena

255 kcal, 6g proteine, 43g carboidrati netti, 5g grassi



**Succo di frutta**  
2/3 tazza(e)- 76 kcal



**Riso e fagioli del Belize**  
181 kcal

### Pranzo

265 kcal, 18g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



**Tofu e verdure arrosto**  
264 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 2

1002 kcal ● 101g proteine (40%) ● 17g grassi (15%) ● 95g carboidrati (38%) ● 16g fibre (7%)

### Colazione

165 kcal, 15g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
105 kcal

### Cena

290 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 6g grassi



**Panino con polpette vegane**  
1/2 panino/i- 234 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

### Pranzo

275 kcal, 11g proteine, 41g carboidrati netti, 5g grassi



**Burger vegetale**  
1 burger- 275 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 3

1006 kcal ● 93g proteine (37%) ● 14g grassi (12%) ● 108g carboidrati (43%) ● 19g fibre (7%)

### Colazione

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal

### Pranzo

275 kcal, 14g proteine, 37g carboidrati netti, 4g grassi



**Lenticchie**  
116 kcal



**Succotash di fagioli bianchi**  
162 kcal

### Cena

290 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 6g grassi



**Panino con polpette vegane**  
1/2 panino/i- 234 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 4

998 kcal ● 102g proteine (41%) ● 20g grassi (18%) ● 84g carboidrati (34%) ● 19g fibre (8%)

### Colazione

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal

### Pranzo

275 kcal, 14g proteine, 37g carboidrati netti, 4g grassi



**Lenticchie**  
116 kcal



**Succotash di fagioli bianchi**  
162 kcal

### Cena

285 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Tofu al forno**  
8 oz- 226 kcal



**Purè di patate fatto in casa (senza latticini)**  
58 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 5

964 kcal ● 115g proteine (48%) ● 27g grassi (25%) ● 52g carboidrati (21%) ● 14g fibre (6%)

### Colazione

110 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
84 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Cena

285 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Tofu al forno**  
8 oz- 226 kcal



**Purè di patate fatto in casa (senza latticini)**  
58 kcal

### Pranzo

295 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 6

1008 kcal ● 100g proteine (40%) ● 27g grassi (24%) ● 72g carboidrati (29%) ● 19g fibre (8%)

### Colazione

110 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
84 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Cena

300 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



**Patate dolci con tempeh chipotle**  
1/2 sweet potato(es)- 301 kcal

### Pranzo

325 kcal, 11g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



**Anacardi tostati**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
2 tender/i- 114 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 7

1008 kcal ● 100g proteine (40%) ● 27g grassi (24%) ● 72g carboidrati (29%) ● 19g fibre (8%)

### Colazione

110 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
84 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Cena

300 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



**Patate dolci con tempeh chipotle**  
1/2 sweet potato(es)- 301 kcal

### Pranzo

325 kcal, 11g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



**Anacardi tostati**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
2 tender/i- 114 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
2 tazza (184g)
- succo di frutta  
17 1/3 fl oz (520mL)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (8mL)
- mele  
2 1/3 media (Ø 7,5 cm) (420g)
- succo di lime  
1/2 cucchiaino (8mL)

## Bevande

- latte di mandorla non zuccherato  
2 tazza (439mL)
- polvere proteica  
18 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (574g)
- acqua  
22 tazza(e) (5197mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero  
2 pizzico, macinato (1g)
- peperoncino in polvere  
2 pizzico (1g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu extra sodo  
21 3/4 oz (616g)
- fagioli rossi  
1/8 lattina (56g)
- lenticchie crude  
1/3 tazza (64g)
- fagioli bianchi in scatola  
1/2 tazza (131g)
- salsa di soia (tamari)  
1/2 tazza (120mL)
- tempeh  
4 oz (113g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/2 cucchiaino (8mL)
- olio  
1 oz (27mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina  
1 1/2 cucchiaino (22mL)
- semi di sesamo  
1 cucchiaino (9g)
- anacardi tostati  
4 cucchiaino (34g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
2 cucchiaino (23g)

## Altro

- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale  
1 cucchiaino (1g)
- polpette vegane surgelate  
4 polpetta(e) (120g)
- insalata mista  
1 oz (28g)
- hamburger vegetariano  
1 polpetta (71g)
- polvere proteica al cioccolato  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- miscela di erbe italiane  
2 pizzico (1g)
- salsiccia vegana  
1/2 salsiccia (50g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
4 pezzi (102g)
- peperoncini chipotle in salsa adobo, in scatola  
1 pepe/i (28g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
4 cucchiaino (65g)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
2 bustina (86g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles**  
2 oz (57g)
  - cipolla**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
  - peperone**  
3/4 medio (89g)
  - broccoli**  
3/4 tazza, tritata (68g)
  - carote**  
4 1/4 medio (259g)
  - aglio**  
3/8 spicchio(i) (1g)
  - peperone rosso**  
1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (7g)
  - ketchup**  
2 cucchiaino (34g)
  - chicchi di mais surgelati**  
1/2 tazza (68g)
  - scalogni**  
1 spicchio/i (57g)
  - zenzero fresco**  
1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)
  - patate**  
7 oz (197g)
  - patate dolci**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- 

## Dolci

- cacao in polvere**  
1/2 cucchiaino (3g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1 tazza (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

1 bustina (43g)

#### acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

2 bustina (86g)

#### acqua

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

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

84 kcal ● 13g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

#### latte di mandorla non zuccherato

4 cucchiaino (60mL)

#### cacao in polvere

4 pizzico (1g)

#### polvere proteica al cioccolato

1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

#### acqua

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

#### latte di mandorla non zuccherato

3/4 tazza (180mL)

#### cacao in polvere

1/2 cucchiaino (3g)

#### polvere proteica al cioccolato

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

---

## Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Tofu e verdure arrosto

264 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**tofu extra sodo**  
1/2 blocco (162g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cavolini di Bruxelles, tagliato a metà**  
2 oz (57g)  
**cipolla, tagliato a fette spesse**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)  
**peperone, affettato**  
1/4 medio (30g)  
**broccoli, tagliato a piacere**  
4 cucchiaio, tritata (23g)  
**carote, tagliato a piacere**  
3/4 medio (46g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
  2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
  3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
  4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
  5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
  6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
  7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
  8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
  9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Burger vegetale

1 burger - 275 kcal ● 11g proteine ● 5g grassi ● 41g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 burger porzioni

#### panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

#### ketchup

1 cucchiaino (17g)

#### insalata mista

1 oz (28g)

#### hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

#### sale

1/3 pizzico (0g)

#### lenticchie crude, sciacquate

2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

#### acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

#### sale

2/3 pizzico (1g)

#### lenticchie crude, sciacquate

1/3 tazza (64g)

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.

### Succotash di fagioli bianchi

162 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**chicchi di mais surgelati, scongelato**  
4 cucchiaino (34g)  
**peperone, tritato finemente**  
1/4 medio (30g)  
**scalogni, tritato finemente**  
1/4 spicchio/i (14g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
4 cucchiaino (66g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**chicchi di mais surgelati, scongelato**  
1/2 tazza (68g)  
**peperone, tritato finemente**  
1/2 medio (60g)  
**scalogni, tritato finemente**  
1/2 spicchio/i (28g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 tazza (131g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**carote, affettato**  
1/2 medio (31g)  
**broccoli, tritato**  
1/2 tazza, tritata (46g)  
**patate, tagliato a spicchi**  
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)  
**salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1/2 salsiccia (50g)

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 arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Mela

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



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

2 pezzi (51g)

**ketchup**

1/2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

4 pezzi (102g)

**ketchup**

1 cucchiaino (17g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2/3 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**

5 1/3 fl oz (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Riso e fagioli del Belize

181 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



**latte di cocco in lattina**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**fagioli rossi, scolato**

1/8 lattina (56g)

**acqua**

1/8 tazza(e) (22mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 cucchiaino (23g)

**aglio, tritato finemente**

3/8 spicchio(i) (1g)

**peperone rosso, tritato**

1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (7g)

**cipolla, tritato**

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
3. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Panino con polpette vegane

1/2 panino/i - 234 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**  
1/2 panino/i (43g)  
**lievito nutrizionale**  
4 pizzico (1g)  
**salsa per pasta**  
2 cucchiaino (33g)  
**polpette vegane surgelate**  
2 polpetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**  
1 panino/i (85g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**salsa per pasta**  
4 cucchiaino (65g)  
**polpette vegane surgelate**  
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.  
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.  
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.  
Servire.

---

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Tofu al forno

8 oz - 226 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**

4 cucchiaio (60mL)

**semi di sesamo**

1/2 cucchiaio (5g)

**tofu extra sodo**

1/2 lbs (227g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**

1/2 tazza (120mL)

**semi di sesamo**

1 cucchiaio (9g)

**tofu extra sodo**

1 lbs (454g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

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.

### Purè di patate fatto in casa (senza latticini)

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**

2 cucchiaino (10mL)

**patate, sbucciato e tagliato a pezzi**

2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**

4 cucchiaino (20mL)

**patate, sbucciato e tagliato a pezzi**

1/3 lbs (151g)

1. Metti i pezzi di patata in una grande pentola e coprili con acqua fredda.
2. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a sobbollire e cuoci finché le patate non sono tenere, circa 15-20 minuti.
3. Scola le patate e rimettili nella pentola.
4. Aggiungi il latte di mandorla nella pentola. Schiaccia le patate con uno schiacciapatate, una forchetta o un mixer elettrico fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
5. Regola di sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Patate dolci con tempeh chipotle

1/2 sweet potato(es) - 301 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 28g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**peperoncino in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**peperoncini chipotle in salsa adobo, in scatola, tritato**  
1/2 pepe/i (14g)  
**mele, tritato**  
1/8 grande (dia. 8,3 cm) (28g)  
**scalogni, affettato sottilmente**  
1/4 spicchio/i (14g)  
**tempeh, sbriciolato**  
2 oz (57g)  
**patate dolci, tagliato a metà per il lungo**  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**peperoncino in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**peperoncini chipotle in salsa adobo, in scatola, tritato**  
1 pepe/i (28g)  
**mele, tritato**  
1/4 grande (dia. 8,3 cm) (56g)  
**scalogni, affettato sottilmente**  
1/2 spicchio/i (28g)  
**tempeh, sbriciolato**  
4 oz (113g)  
**patate dolci, tagliato a metà per il lungo**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
  2. Disponi le patate dolci su una teglia e strofina con metà dell'olio, la paprika in polvere (chili) e un po' di sale e pepe. Metti le patate con la parte tagliata rivolta verso il basso sulla teglia e arrosta per 30-40 minuti, fino a quando sono morbide e dorate.
  3. Nel frattempo, scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi gli scalogni, il tempeh sbriciolato, i peperoni chipotle, quanto dell'adobo preferisci e un po' di sale e pepe. Cuoci mescolando di tanto in tanto fino a quando gli scalogni e il tempeh sono dorati, circa 8-10 minuti. Copri e tieni al caldo.
  4. Quando le patate dolci sono quasi pronte, taglia la mela e condiscila con il succo di lime in una piccola ciotola.
  5. Trasferisci le patate dolci, con la parte tagliata verso l'alto, in un piatto da portata. Guarnisci con il tempeh chipotle e una spolverata dell'insalata di mele. Servi.
-

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(78g)

**acqua**

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(543g)

**acqua**

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-