

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1300 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** 1369 kcal ● 128g proteine (37%) ● 21g grassi (14%) ● 132g carboidrati (38%) ● 35g fibre (10%)

## Colazione

205 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1/2 bagel/i- 130 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
2 salsicce- 75 kcal

## Snack

145 kcal, 3g proteine, 26g carboidrati netti, 2g grassi



**Chips al forno**  
8 patatine- 81 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

## Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Pranzo

335 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



**Pasta di lenticchie**  
337 kcal

## Cena

355 kcal, 18g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



**Fagioli e verdure stufati**  
353 kcal

## Giorno 2

1364 kcal ● 116g proteine (34%) ● 29g grassi (19%) ● 135g carboidrati (40%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

205 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1/2 bagel/i- 130 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
2 salsicce- 75 kcal

### Snack

145 kcal, 3g proteine, 26g carboidrati netti, 2g grassi



**Chips al forno**  
8 patatine- 81 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



**Zuppa di pomodoro**  
1 lattina(e)- 211 kcal



**Semi di girasole**  
120 kcal

### Cena

355 kcal, 18g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



**Fagioli e verdure stufati**  
353 kcal

## Giorno 3

1288 kcal ● 122g proteine (38%) ● 28g grassi (19%) ● 118g carboidrati (37%) ● 20g fibre (6%)

### Colazione

205 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1/2 bagel/i- 130 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
2 salsicce- 75 kcal

### Snack

105 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



**Torta di riso**  
3 torta(i)- 104 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



**Zuppa di pomodoro**  
1 lattina(e)- 211 kcal



**Semi di girasole**  
120 kcal

### Cena

320 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



**Lenticchie**  
174 kcal



**Tempeh base**  
2 oz- 148 kcal

## Giorno 4

1336 kcal ● 141g proteine (42%) ● 23g grassi (15%) ● 110g carboidrati (33%) ● 32g fibre (9%)

### Colazione

215 kcal, 15g proteine, 30g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico verde**  
130 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

105 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



**Torta di riso**  
3 torta(i)- 104 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

380 kcal, 22g proteine, 49g carboidrati netti, 6g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Zuppa di lenticchie e verdure**  
139 kcal

### Cena

310 kcal, 30g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 1/2 tazza(e)- 219 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
91 kcal

## Giorno 5

1355 kcal ● 135g proteine (40%) ● 26g grassi (17%) ● 109g carboidrati (32%) ● 37g fibre (11%)

### Colazione

215 kcal, 15g proteine, 30g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico verde**  
130 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

130 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi



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



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

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

310 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Latte di soia**  
1/2 tazza(e)- 42 kcal



**Zuppa toscana di fagioli bianchi**  
202 kcal

### Cena

370 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



**Saltato di ceci teriyaki**  
369 kcal

## Giorno 6

1357 kcal ● 123g proteine (36%) ● 30g grassi (20%) ● 119g carboidrati (35%) ● 29g fibre (9%)

### Colazione

195 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bretzel**

110 kcal

### Snack

130 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

105 kcal



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

330 kcal, 12g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Zuppa di lenticchie rosse**

201 kcal

### Cena

370 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



**Saltato di ceci teriyaki**

369 kcal

## Giorno 7

1264 kcal ● 118g proteine (37%) ● 29g grassi (21%) ● 114g carboidrati (36%) ● 18g fibre (6%)

### Colazione

195 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bretzel**

110 kcal

### Snack

130 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

105 kcal



**Bastoncini di carota**

1 carota(e)- 27 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

330 kcal, 12g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Zuppa di lenticchie rosse**

201 kcal

### Cena

275 kcal, 13g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi



**Saltato in padella con Chik'n**

142 kcal



**Riso integrale**

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
4 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta  
1/6 vasetto (680 g) (112g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
2 lattina (300 g) (596g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato  
3 pizzico (1g)
- sale  
1 1/2 pizzico (1g)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaino (3g)
- coriandolo macinato  
4 pizzico (1g)
- pepe nero  
1/2 pizzico, macinato (0g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (46mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)  
3 3/4 tazza, tritata (150g)
- aglio  
4 1/4 spicchio(i) (13g)
- spinaci freschi  
1 1/2 tazza(e) (45g)
- verdure miste surgelate  
3/4 lbs (335g)
- carote  
4 1/3 medio (262g)
- sedano crudo  
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
- cipolla  
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
- concentrato di pomodoro  
1/2 cucchiaino (8g)
- patate  
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)
- peperone  
1/4 medio (30g)

## Prodotti da forno

- bagel  
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)
- pane naan  
1 pezzo/i (90g)

## Altro

- formaggio spalmabile senza latticini  
2 1/4 cucchiaino (34g)
- Salsicce da colazione vegane  
6 salsicce (135g)
- Pasta di lenticchie  
2 2/3 oz (76g)
- chips al forno, qualsiasi gusto  
16 chips (37g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- lievito nutrizionale  
1/4 cucchiaino (1g)
- salsa teriyaki  
4 cucchiaino (60mL)
- latte di soia, non zuccherato  
1/2 tazza(e) (mL)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaino (3g)
- strisce vegane tipo pollo  
1 1/4 oz (35g)

## Bevande

- polvere proteica  
22 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (698g)
- acqua  
23 1/2 tazza(e) (5593mL)
- polvere proteica, vaniglia  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- latte di mandorla non zuccherato  
1 1/2 tazza (360mL)

## Frutta e succhi di frutta

- pesca  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- banana  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
- arancia  
3 arancia (462g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pomodori  
4 cucchiaio di pomodorini (37g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola  
1 1/4 lattina/e (549g)
- lenticchie crude  
10 cucchiaio (120g)
- tempeh  
2 oz (57g)
- briciole di burger vegetariano  
1 1/2 tazza (150g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- lenticchie rosse crude  
4 cucchiaio (48g)
- salsa di soia (tamari)  
1 1/4 cucchiaino (6mL)

- semi di girasole  
1 1/3 oz (38g)
- noci  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
6 torta (54g)
- pretzel duri salati  
2 oz (57g)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
3 cucchiaio (34g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 130 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

**formaggio spalmabile senza latticini**

3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 3 pasti:

**bagel**

1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)

**formaggio spalmabile senza latticini**

2 1/4 cucchiaino (34g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma la crema spalmabile vegana.
3. Buon appetito.

### Salsicce vegane per la colazione

2 salsicce - 75 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**Salsicce da colazione vegane**

2 salsicce (45g)

Per tutti i 3 pasti:

**Salsicce da colazione vegane**

6 salsicce (135g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**spinaci freschi**  
1/2 tazza(e) (15g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)  
**banana, congelato**  
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (30g)  
**arancia, pelato, affettato e privato  
dei semi**  
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, congelato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (59g)  
**arancia, pelato, affettato e privato  
dei semi**  
1 arancia (154g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pasta di lenticchie

337 kcal ● 22g proteine ● 3g grassi ● 41g carboidrati ● 16g fibre



**salsa per pasta**  
1/6 vasetto (680 g) (112g)  
**Pasta di lenticchie**  
2 2/3 oz (76g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**

1 lattina (300 g) (298g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**

2 lattina (300 g) (596g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaio (48g)

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.

## Zuppa di lenticchie e verdure

139 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 5g fibre



**lenticchie crude**  
2 cucchiaio (24g)  
**brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 cucchiaio, tritata (10g)  
**lievito nutrizionale**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**aglio**  
1/4 spicchio(i) (1g)  
**verdure miste surgelate**  
6 cucchiaio (51g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

### Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sedano crudo, tritato**  
1/4 gambo grande (28-30 cm) (16g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaio (3g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 pizzico (0g)  
**brodo vegetale**  
1 tazza(e) (mL)  
**spinaci freschi**  
1/2 tazza(e) (15g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 piccolo (18g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**carote, tritato**  
1/4 grande (18g)  
**fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato**  
1/4 lattina/e (110g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e friggi per circa 5 minuti fino a quando sono ammorbiditi. Aggiungi carote e sedano e cuoci altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungi il brodo, i fagioli bianchi, il mix di erbe italiane, il peperoncino tritato e un po' di sale/pepe a piacere nella pentola e porta a sobbollire. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire, coperto, per 15 minuti.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a quando appassiscono, circa 2 minuti.
4. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa di lenticchie rosse

201 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**lenticchie rosse crude**  
2 cucchiaio (24g)  
**brodo vegetale**  
3/4 tazza(e) (mL)  
**cumino macinato**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**concentrato di pomodoro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**coriandolo macinato**  
2 pizzico (0g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**patate, tagliato a dadini**  
1/4 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (53g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**carote, tagliato a dadini**  
1/4 grande (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**lenticchie rosse crude**  
4 cucchiaio (48g)  
**brodo vegetale**  
1 1/2 tazza(e) (mL)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**concentrato di pomodoro**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**coriandolo macinato**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**patate, tagliato a dadini**  
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**carote, tagliato a dadini**  
1/2 grande (36g)

1. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi cipolla, carota, aglio e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 5-7 minuti, fino a quando la cipolla si è ammorbidita.
3. Aggiungi il brodo vegetale, le lenticchie, la patata, il cumino, il concentrato di pomodoro e il coriandolo. Porta a ebollizione, poi riduci a fuoco lento. Copri e cuoci per 20-25 minuti, o fino a quando le lenticchie e le patate sono tenere.
4. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Chips al forno

8 patatine - 81 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**chips al forno, qualsiasi gusto**  
8 chips (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**chips al forno, qualsiasi gusto**  
16 chips (37g)

1. Buon  
appetito.

---

### Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Torta di riso

3 torta(i) - 104 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
3 torta (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
6 torta (54g)

1. Buon appetito.
- 

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### 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 3 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

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

### 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.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Fagioli e verdure stufati

353 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 41g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**brodo vegetale**  
3/4 tazza(e) (mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 pizzico (0g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (220g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo vegetale**  
1 1/2 tazza(e) (mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
2 pizzico (0g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1 lattina/e (439g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio(i) (6g)

1. Scalda l'olio in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a quando è fragrante, circa 1 minuto.
3. Mescola il peperoncino tritato e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30 secondi.
4. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo fino a quando è leggermente appassito.
5. Aggiungi i fagioli bianchi e il brodo vegetale.
6. Copri e lascia sobbollire per 10 minuti. (Per uno stufato più denso, lascia la pentola scoperta.)
7. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

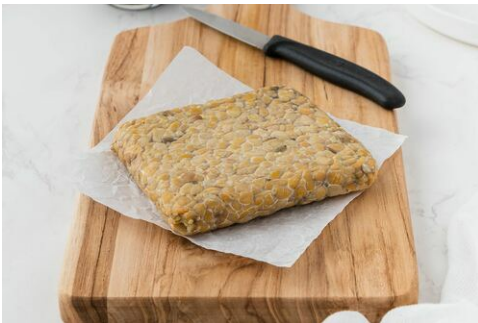
4 cucchiaio (48g)

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.

---

### Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

**tempeh**

2 oz (57g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
  2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
1 1/2 tazza (150g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

### Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**  
1/2 confezione 280 g (142g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaino (30mL)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**  
1 confezione 280 g (284g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaino (60mL)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Saltato in padella con Chik'n

142 kcal ● 10g proteine ● 2g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



#### **riso integrale**

1 1/2 cucchiaio (18g)

#### **acqua**

1/6 tazza(e) (44mL)

#### **salsa di soia (tamari)**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

#### **strisce vegane tipo pollo**

1 1/4 oz (35g)

#### **carote, tagliato a strisce sottili**

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

#### **peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**

1/4 medio (30g)

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.

---

### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**acqua**

1/6 tazza(e) (39mL)

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

4 cucchiaino (16g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

## Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

**acqua**

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

**acqua**

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-