Dieta - Menu della dieta vegana ricca di proteine da 1400 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

1333 kcal 128g proteine (38%) 33g grassi (23%) 108g carboidrati (32%) 23g fibre (7%)

Colazione

280 kcal, 7g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi

Fette di cetriolo
3/4 cetriolo- 45 kcal

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Pranzo

170 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Sbriciolato vegano
1/2 tazza(e)- 73 kcal

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Snack

105 kcal, 1g proteine, 21g carboidrati netti, 0g grassi

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi

Coppe di lattuga con seitan e ranch vegano
1 foglia di lattuga- 278 kcal

Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 2

1383 kcal 128g proteine (37%) 30g grassi (20%) 125g carboidrati (36%) 25g fibre (7%)

Colazione

280 kcal, 7g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi

Fette di cetriolo
3/4 cetriolo- 45 kcal

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Pranzo

220 kcal, 12g proteine, 22g carboidrati netti, 6g grassi

Goulash di fagioli e tofu
219 kcal

Snack

105 kcal, 1g proteine, 21g carboidrati netti, 0g grassi

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi

Coppe di lattuga con seitan e ranch vegano
1 foglia di lattuga- 278 kcal

Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

1389 kcal 123g proteine (35%) 40g grassi (26%) 113g carboidrati (32%) 22g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 7g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi

Fette di cetriolo
3/4 cetriolo- 45 kcal

Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Pranzo

370 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi

Pilaf di riso con polpette senza carne
372 kcal

Snack

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi

Semi di girasole
135 kcal

Cena

275 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 8g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

1381 kcal 134g proteine (39%) 46g grassi (30%) 87g carboidrati (25%) 21g fibre (6%)

Colazione

155 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 4g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Pranzo

370 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi

Pilaf di riso con polpette senza carne
372 kcal

Snack

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi

Semi di girasole
135 kcal

Cena

390 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

1387 kcal 125g proteine (36%) 40g grassi (26%) 111g carboidrati (32%) 22g fibre (6%)

Colazione

155 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 4g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Pranzo

420 kcal, 14g proteine, 60g carboidrati netti, 12g grassi

Tofu alla Marsala
217 kcal

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

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

Snack

95 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 0g grassi

Anguria
4 oz- 41 kcal

Piselli sugar snap
2 tazza- 54 kcal

Cena

390 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

1360 kcal 125g proteine (37%) 36g grassi (24%) 93g carboidrati (27%) 41g fibre (12%)

Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

435 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 11g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Chili di lenticchie
290 kcal

Snack

95 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 0g grassi

Anguria
4 oz- 41 kcal

Piselli sugar snap
2 tazza- 54 kcal

Cena

330 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

1360 kcal 125g proteine (37%) 36g grassi (24%) 93g carboidrati (27%) 41g fibre (12%)

Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

435 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 11g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Chili di lenticchie
290 kcal

Snack

95 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 0g grassi

Anguria
4 oz- 41 kcal

Piselli sugar snap
2 tazza- 54 kcal

Cena

330 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi

Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cetriolo
  2 1/2 cetriolo (21 cm) (719g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1 1/4 testa (762g)
- [ ] scalogni
  3/4 scalogno (85g)
- [ ] funghi
  13 1/4 oz (376g)
- [ ] cipolla
  1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (164g)
- [ ] aglio
  3 1/2 spicchio(i) (10g)
- [ ] pomodori
  4 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (582g)
- [ ] piselli sugar snap
  6 tazza, intera (378g)
- [ ] patate
  2 1/2 oz (71g)
- [ ] carote
  4 medio (238g)
- [ ] coriandolo fresco
  2 cucchiaio, tritato (6g)
- [ ] pomodori interi in scatola
  2/3 tazza (160g)

Snack

- [ ] barretta di granola grande
  3 barretta (111g)

Dolci

- [ ] cioccolato fondente, 70-85%
  3 quadrato/i (30g)
- [ ] sciroppo d'acero
  1 cucchiaio (15mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] mele
  2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- [ ] anguria
  12 oz (340g)
- [ ] succo di frutta
  4 fl oz (120mL)
- [ ] succo di lime
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] avocado
  1/2 avocado (101g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  3 1/4 oz (98mL)
- [ ] condimento per insalata
  2 1/4 cucchiaio (34mL)

Cereali e pasta

- [ ] seitan
  6 oz (170g)
- [ ] amido di mais
  4 pizzico (1g)
- [ ] bulgur secco
  1/3 tazza (47g)

Bevande

- [ ] acqua
  1 1/2 gallone (5645mL)
- [ ] polvere proteica
  21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/3 cucchiaino (2g)
- [ ] paprika
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] Timo fresco
  1 pizzico (0g)
- [ ] aceto balsamico
  1/4 cucchiaio (4mL)
- [ ] peperoncino rosso tritato
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] cumino macinato
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] pepe nero
  3/4 pizzico, macinato (0g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  1 tazza (184g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  5/6 confezione (340 g) (277g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/4 lattina/e (110g)
- [ ] tofu compatto
  1/4 lbs (120g)

Altro

- [ ] paprika affumicata
  1/2 cucchiaino (1g)
- [ ] Ranch vegano
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] hamburger vegetariano
  1 polpetta (71g)
- [ ] polpette vegane surgelate
  6 polpetta(e) (180g)
- [ ] piselli mangiatutto
  1/4 tazza (21g)
- [ ] yogurt di soia
  2 contenitore(i) (301g)
- [ ] burro vegano
  1/2 cucchiaio (7g)
- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 cucchiaio (30mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1 1/2 oz (43g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  1 sacca (~160 g) (153g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  1 1/4 tazza(e) (mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta (64g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Fette di cetriolo

3/4 cetriolo - 45 kcal 2g proteine 0g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal 4g proteine 7g grassi 22g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola grande
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal 1g proteine 4g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
3 quadrato/i (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal 6g proteine 4g grassi 20g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal 5g proteine 9g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Sbriciolato vegano

1/2 tazza(e) - 73 kcal 9g proteine 2g grassi 1g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1/2 tazza (50g)

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

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Dà 4 oz di funghi porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.\r\nCondisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Goulash di fagioli e tofu

219 kcal 12g proteine 6g grassi 22g carboidrati 6g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
1/4 cucchiaio (2g)
Timo fresco
1 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1 3/4 oz (50g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pilaf di riso con polpette senza carne

372 kcal 21g proteine 8g grassi 49g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/4 scatola (225 g) (57g)
polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)
pomodori
3 pomodorini (51g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/8 tazza (11g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1/2 scatola (225 g) (113g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)
pomodori
6 pomodorini (102g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/4 tazza (21g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu alla Marsala

217 kcal 9g proteine 11g grassi 18g carboidrati 3g fibre

burro vegano
1/2 cucchiaio (7g)
amido di mais
4 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto balsamico
1/4 cucchiaio (4mL)
scalogni, tritato
1/4 scalogno (28g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2 1/2 oz (71g)
patate, pelato e tagliato in quarti
2 1/2 oz (71g)
brodo vegetale, caldo
1/4 tazza(e) (mL)
funghi, tagliato a fette
1 1/4 oz (35g)

1. Metti le patate in una pentola capiente e coprile con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per 10-15 minuti o finché le patate sono tenere se infilzate con una forchetta. Scola e rimetti le patate nella pentola. Aggiungi il burro e un po' di sale e pepe. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Metti da parte il purè.\r\nIn una ciotolina, mescola il brodo caldo con la maizena e un po' di sale. Mescola fino a incorporare. Metti da parte.\r\nScalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché è croccante, 4-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.\r\nScalda il restante olio nella stessa padella. Aggiungi i funghi e lo scalogno e cuoci 3-5 minuti finché i funghi cominciano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e cuoci un altro minuto finché è fragrante.\r\nAggiungi il brodo e l'aceto balsamico. Porta a sobbollire e cuoci finché si addensa, circa 3-5 minuti.\r\nRimetti il tofu nella padella e porta a sobbollire. Regola di sale e pepe a piacere.\r\nServi il tofu alla Marsala con il purè di patate.

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal 4g proteine 1g grassi 29g carboidrati 1g fibre

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal 6g proteine 5g grassi 11g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaio (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
carote, affettato
3/4 medio (46g)

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

Chili di lenticchie

290 kcal 13g proteine 6g grassi 37g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
sale
2/3 pizzico (1g)
pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
2 2/3 cucchiaio (23g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
1/3 tazza (80g)
cipolla, tritato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
1/3 tazza (47g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
2/3 tazza (160g)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semi di girasole

135 kcal 6g proteine 11g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

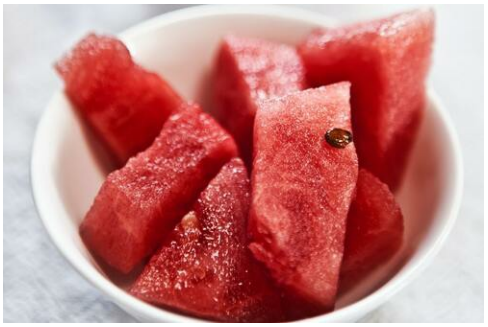
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Anguria

4 oz - 41 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

anguria
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

Piselli sugar snap

2 tazza - 54 kcal 4g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap
2 tazza, intera (126g)

Per tutti i 3 pasti:

piselli sugar snap
6 tazza, intera (378g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Coppe di lattuga con seitan e ranch vegano

1 foglia di lattuga - 278 kcal 24g proteine 10g grassi 22g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

paprika affumicata
1/4 cucchiaino (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaio (8mL)
Ranch vegano
1/2 cucchiaio (8mL)
scalogni, a fette
1/4 scalogno (28g)
seitan, sbriciolato
3 oz (85g)
cetriolo, a dadini
3 fette (21g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika affumicata
1/2 cucchiaino (1g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
sciroppo d'acero
1 cucchiaio (15mL)
Ranch vegano
1 cucchiaio (15mL)
scalogni, a fette
1/2 scalogno (57g)
seitan, sbriciolato
6 oz (170g)
cetriolo, a dadini
6 fette (42g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungere lo scalogno e un po' di sale e pepe nella padella. Cuocere 1-2 minuti fino ad ammorbidire. Aggiungere il seitan e la paprika e mescolare fino a rivestire. Cuocere senza mescolare per 4-5 minuti o finché il seitan non inizia a diventare croccante. Mescolare e cuocere altri 4-5 minuti fino a che tutto il seitan è croccante.
3. Spegnere il fuoco. Mescolare lo sciroppo d'acero.
4. Aggiungere il seitan alle foglie di lattuga e guarnire con cetriolo e un filo di ranch vegano. Servire.

Lenticchie

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal 10g proteine 3g grassi 11g carboidrati 4g fibre

Dà 1 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal 1g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Lenticchie

87 kcal 6g proteine 0g grassi 13g carboidrati 3g fibre

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.\r\nCondisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Saltato di carote e carne macinata

332 kcal 25g proteine 15g grassi 15g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 1/3 grande (96g)
briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (15mL)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino rosso tritato
1 1/3 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cipolla, tritato
1/3 grande (50g)
coriandolo fresco, tritato
3 cucchiaino, tritato (3g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 2/3 grande (192g)
briciole di burger vegetariano
1/2 lbs (227g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cipolla, tritato
2/3 grande (100g)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritato (6g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

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.