Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1500 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

1472 kcal 134g proteine (36%) 36g grassi (22%) 134g carboidrati (36%) 20g fibre (6%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Pranzo

545 kcal, 26g proteine, 81g carboidrati netti, 10g grassi

Panino da tavola
1 panino(i)- 77 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal

Pasta Alfredo con tofu e broccoli
442 kcal

Snack

185 kcal, 4g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Cena

175 kcal, 12g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi

Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

1528 kcal 137g proteine (36%) 40g grassi (23%) 118g carboidrati (31%) 37g fibre (10%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

185 kcal, 4g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

345 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 17g grassi

Sbriciolato vegano
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal

Ravanelli arrosto al rosmarino
2 1/4 tazza(e)- 162 kcal

Cena

435 kcal, 16g proteine, 61g carboidrati netti, 8g grassi

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Zoodles alla marinara
281 kcal

Giorno 3

1506 kcal 138g proteine (37%) 45g grassi (27%) 112g carboidrati (30%) 25g fibre (7%)

Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi

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

Semi di girasole
180 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

300 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi

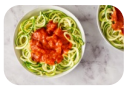
Tofu alla General Tso
245 kcal

Ravanelli arrosto al rosmarino
3/4 tazza(e)- 54 kcal

Cena

435 kcal, 16g proteine, 61g carboidrati netti, 8g grassi

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Zoodles alla marinara
281 kcal

Giorno 4

1514 kcal 140g proteine (37%) 58g grassi (35%) 90g carboidrati (24%) 18g fibre (5%)

Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Pranzo

300 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi

Tofu alla General Tso
245 kcal

Ravanelli arrosto al rosmarino
3/4 tazza(e)- 54 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi

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

Semi di girasole
180 kcal

Cena

445 kcal, 19g proteine, 39g carboidrati netti, 21g grassi

Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Ciotola di curry con noodles di zucchina e tofu
313 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

1508 kcal 160g proteine (42%) 52g grassi (31%) 85g carboidrati (23%) 16g fibre (4%)

Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Pranzo

355 kcal, 29g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi

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

Semi di girasole
180 kcal

Cena

380 kcal, 22g proteine, 42g carboidrati netti, 12g grassi

Chik'n tenders croccanti
5 tender/i- 286 kcal

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

1520 kcal 148g proteine (39%) 55g grassi (33%) 87g carboidrati (23%) 20g fibre (5%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

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

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

Pranzo

355 kcal, 29g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Cena

390 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

1550 kcal 137g proteine (35%) 53g grassi (30%) 103g carboidrati (27%) 29g fibre (8%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

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

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

Pranzo

390 kcal, 18g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Cena

390 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Lista della spesa

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  2 oz (57g)
- [ ] tofu compatto
  18 oz (510g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  1 1/4 tazza (125g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] arachidi tostate
  2 cucchiaio (18g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 1/3 oz (71mL)
- [ ] olio d'oliva
  4 cucchiaino (20mL)
- [ ] condimento per insalata
  6 1/2 cucchiaio (98mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (672g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  10 oz (287g)
- [ ] broccoli surgelati
  1/4 confezione (71g)
- [ ] aglio
  3 1/2 spicchio(i) (11g)
- [ ] zucchine
  3 1/2 grande (1142g)
- [ ] ravanelli
  1 1/4 lbs (567g)
- [ ] zenzero fresco
  2 cucchiaio (12g)
- [ ] cavolfiore
  1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)
- [ ] ketchup
  1 1/4 cucchiaio (21g)
- [ ] carote
  1 medio (61g)
- [ ] broccoli
  1 tazza, tritata (91g)
- [ ] patate
  1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 oz (8g)
- [ ] Basilico essiccato
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  2 1/2 cucchiaino (3g)
- [ ] aceto di mele
  1 cucchiaio (15g)

Prodotti da forno

- [ ] Panino
  5 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (140g)
- [ ] pane naan
  1/2 pezzo/i (45g)

Cereali e pasta

- [ ] pasta secca cruda
  3 oz (86g)
- [ ] amido di mais
  2 cucchiaio (16g)

Bevande

- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  1 1/2 tazza (391mL)
- [ ] polvere proteica
  26 porzione (80 mL ciascuna) (806g)
- [ ] acqua
  26 tazza(e) (6162mL)

Altro

- [ ] yogurt di soia
  2 contenitore(i) (301g)
- [ ] salsa al curry
  1/2 tazza (142g)
- [ ] salsiccia vegana
  3 salsiccia (300g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  5 pezzi (128g)
- [ ] insalata mista
  6 tazza (180g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  4 pizzico (2g)

Zuppe, salse e sughi

Frutta e succhi di frutta

- [ ] mirtilli
  2 1/2 tazza (370g)
- [ ] kiwi
  4 frutto (276g)
- [ ] succo di limone
  1 1/4 cucchiaino (6mL)
- [ ] succo di frutta
  12 fl oz (360mL)

- [ ] salsa per pasta
  2 1/2 tazza (650g)
- [ ] brodo vegetale
  2 tazza(e) (mL)

Dolci

- [ ] zucchero
  1 cucchiaio (13g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  3 oz (85g)

Cereali per la colazione

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

Snack

- [ ] barretta di granola ad alto contenuto proteico
  2 barretta (80g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi 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 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 3 pasti:

mirtilli
1 1/2 tazza (222g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

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.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal 10g proteine 12g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino da tavola

1 panino(i) - 77 kcal 3g proteine 1g grassi 13g carboidrati 1g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

Panino
1 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (28g)

1. Buon appetito.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal 1g proteine 2g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal 23g proteine 7g grassi 66g carboidrati 5g fibre

pasta secca cruda
3 oz (86g)
tofu compatto
1/4 confezione (450 g) (113g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
sale
1/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 cucchiaio (30mL)
Basilico essiccato
4 pizzico, macinato (1g)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal 23g proteine 6g grassi 4g carboidrati 7g fibre

Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1 1/4 tazza (125g)

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

Ravanelli arrosto al rosmarino

2 1/4 tazza(e) - 162 kcal 2g proteine 11g grassi 7g carboidrati 6g fibre

Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaio (2g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
ravanelli, tagliato in quarti
3/4 lbs (340g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C).
2. Tagliare i ravanelli in quattro e disporli su una teglia.
3. Versare olio, rosmarino e sale a piacere sui ravanelli e usare le mani per assicurarne una copertura uniforme.
4. Cuocere per circa 35-40 minuti, mescolando a metà cottura.
5. Togliere e spruzzare un po' di succo di limone sopra (opzionale).
6. Servire!

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu alla General Tso

245 kcal 12g proteine 13g grassi 19g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
zenzero fresco, tritato
1 cucchiaio (6g)
zucchero
1/2 cucchiaio (7g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
amido di mais
1 cucchiaio (8g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
zenzero fresco, tritato
2 cucchiaio (12g)
zucchero
1 cucchiaio (13g)
aceto di mele
1 cucchiaio (15g)
amido di mais
2 cucchiaio (16g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
10 oz (284g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.\r\nIn una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.\r\nScalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.\r\nAbbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

Ravanelli arrosto al rosmarino

3/4 tazza(e) - 54 kcal 1g proteine 4g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (1mL)
ravanelli, tagliato in quarti
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
ravanelli, tagliato in quarti
1/2 lbs (227g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C).
2. Tagliare i ravanelli in quattro e disporli su una teglia.
3. Versare olio, rosmarino e sale a piacere sui ravanelli e usare le mani per assicurarne una copertura uniforme.
4. Cuocere per circa 35-40 minuti, mescolando a metà cottura.
5. Togliere e spruzzare un po' di succo di limone sopra (opzionale).
6. Servire!

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal 28g proteine 12g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal 1g proteine 7g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

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.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal 13g proteine 7g grassi 28g carboidrati 11g fibre

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal 3g proteine 10g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaio (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaio (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

180 kcal 9g proteine 14g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

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, 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.

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal 0g proteine 2g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pomodori
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal 5g proteine 2g grassi 26g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

Zoodles alla marinara

281 kcal 11g proteine 5g grassi 35g carboidrati 13g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
1 1/4 tazza (325g)
zucchine
2 1/2 medio (490g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
2 1/2 tazza (650g)
zucchine
5 medio (980g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane naan

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

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di curry con noodles di zucchina e tofu

313 kcal 14g proteine 18g grassi 17g carboidrati 6g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
zucchine
1/2 grande (162g)
salsa al curry
1/2 tazza (142g)
cavolfiore, tagliato a pezzi
1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)
tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato
1/4 confezione (450 g) (113g)

1. Avvolgi il tofu in un canovaccio pulito. Metti sopra un libro pesante per 5 minuti per aiutare a eliminare l'eccesso di liquido. Poi taglialo a cubetti.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e cuoci il tofu fino a che non sarà dorato e croccante. Mettilo da parte.
3. Scalda la salsa al curry nel microonde o in un pentolino. Nel frattempo, prepara gli spaghetti di zucchina con uno spiralizzatore o un pelapatate.
4. Metti gli spaghetti in una ciotola insieme al cavolfiore e al tofu. Versa sopra la salsa al curry e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal 20g proteine 11g grassi 26g carboidrati 0g fibre

Dà 5 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
ketchup
1 1/4 cucchiaio (21g)

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

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteine 1g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Dà 2 kiwi porzioni

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal 3g proteine 9g grassi 10g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Teglia con salsiccia vegana e verdure

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
carote, affettato
1 medio (61g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
patate, tagliato a spicchi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 salsiccia (100g)

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.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal 85g proteine 2g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
3 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (109g)
acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.