

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1700 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

1668 kcal ● 148g proteine (35%) ● 28g grassi (15%) ● 170g carboidrati (41%) ● 37g fibre (9%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



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



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

205 kcal, 7g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi



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



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

560 kcal, 29g proteine, 67g carboidrati netti, 13g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Panino vegano con ceci schiacciati
1/2 panini- 203 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

250 kcal, 16g proteine, 30g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta di lenticchie
252 kcal

Giorno 2

1754 kcal ● 159g proteine (36%) ● 32g grassi (17%) ● 178g carboidrati (41%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



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



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

205 kcal, 7g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi



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



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

560 kcal, 29g proteine, 67g carboidrati netti, 13g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Panino vegano con ceci schiacciati
1/2 panini- 203 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteine, 39g carboidrati netti, 6g grassi



Seitan teriyaki con verdure e riso
338 kcal

Giorno 3

1635 kcal ● 153g proteine (38%) ● 44g grassi (24%) ● 137g carboidrati (34%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



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



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

205 kcal, 7g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi



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



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

445 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 25g grassi



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



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



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Cena

340 kcal, 28g proteine, 39g carboidrati netti, 6g grassi



Seitan teriyaki con verdure e riso
338 kcal

Giorno 4

1728 kcal ● 164g proteine (38%) ● 73g grassi (38%) ● 83g carboidrati (19%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

230 kcal, 10g proteine, 35g carboidrati netti, 4g grassi



Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal



Bagel tostato medio con marmellata
1/2 bagel- 173 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

445 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 25g grassi



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



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



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Cena

465 kcal, 38g proteine, 11g carboidrati netti, 28g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi
4 spiedini- 466 kcal

Giorno 5

1702 kcal ● 158g proteine (37%) ● 73g grassi (39%) ● 81g carboidrati (19%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

230 kcal, 10g proteine, 35g carboidrati netti, 4g grassi



Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal



Bagel tostato medio con marmellata
1/2 bagel- 173 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

415 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 25g grassi



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



Vellutata di funghi vegana
301 kcal

Cena

465 kcal, 38g proteine, 11g carboidrati netti, 28g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi
4 spiedini- 466 kcal

Giorno 6

1693 kcal ● 149g proteine (35%) ● 66g grassi (35%) ● 94g carboidrati (22%) ● 32g fibre (8%)

Colazione

305 kcal, 8g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Fragole

3 3/4 tazza(e)- 195 kcal

Snack

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia

1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

415 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Vellutata di funghi vegana

301 kcal

Cena

400 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



Lenticchie

87 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Giorno 7

1749 kcal ● 158g proteine (36%) ● 59g grassi (30%) ● 109g carboidrati (25%) ● 37g fibre (9%)

Colazione

305 kcal, 8g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Fragole

3 3/4 tazza(e)- 195 kcal

Snack

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia

1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

470 kcal, 28g proteine, 38g carboidrati netti, 18g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Insalata di seitan

359 kcal

Cena

400 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



Lenticchie

87 kcal



Tofu cajun

314 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

Altro

- Pasta di lenticchie
2 oz (57g)
- mix per insalata di cavolo
4 cucchiaio (23g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)
- latte di soia, non zuccherato
4 tazza(e) (mL)
- formaggio spalmabile senza latticini
2 1/4 cucchiaio (34g)
- yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)
- salsa teriyaki
2 3/4 cucchiaio (41mL)
- olio di sesamo
4 cucchiaino (20mL)
- strisce vegane tipo pollo
2/3 lbs (302g)
- spiedino(i)
8 spiedino/i (8g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
27 3/4 tazza(e) (6577mL)
- latte di mandorla non zuccherato
3 tazza(e) (720mL)

Frutta e succhi di frutta

- pere
3 medio (534g)
- succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
- fragole
7 1/2 tazza, intera (1080g)
- avocado
1/4 avocado (50g)

Verdure e prodotti vegetali

- sottaceti
1 punte (35g)
- verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna) (144g)
- zenzero fresco
1 1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (7g)
- pomodori
18 pomodorini (306g)
- cavolfiore
3 tazza, tritata (321g)
- funghi
2 1/4 tazza, pezzi o fette (158g)
- cipolla
3/4 piccolo (53g)
- aglio
1 1/2 spicchio (5g)
- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
5 oz (142g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- burro di arachidi
2 2/3 cucchiaio (43g)
- hummus
5 cucchiaio (75g)
- lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
- tofu compatto
1 1/4 lbs (567g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
- seitan
1/2 lbs (255g)

Snack

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

Prodotti da forno

- pane
1/4 lbs (128g)
- bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (209g)

Grassi e oli

- maionese vegana
2 cucchiaio (30g)
- olio
1 1/4 oz (39mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- senape
1 cucchiaio (15g)
 - curcuma, macinata
1 pizzico (0g)
 - pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
 - sale
1/4 cucchiaio (5g)
 - cipolla in polvere
1 cucchiaio (7g)
 - condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
-

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

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.

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 3 pasti:

yogurt di soia

3 contenitore(i) (451g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte di soia

2/3 tazza(e) - 56 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
1 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel tostato medio con marmellata

1/2 bagel - 173 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

1. Tosta il bagel fino al grado di doratura desiderato.
 2. Spalma il burro e la marmellata.
 3. Buon appetito.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fragole

3 3/4 tazza(e) - 195 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 31g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

fragole
3 3/4 tazza, intera (540g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
7 1/2 tazza, intera (1080g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino vegano con ceci schiacciati

1/2 panini - 203 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 19g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
maionese vegana
1 cucchiaio (15g)
senape
1/2 cucchiaio (8g)
mix per insalata di cavolo
2 cucchiaio (11g)
curcuma, macinata
1/2 pizzico (0g)
sottaceti, tagliato a dadini
1/2 punte (18g)
ceci in scatola, sgocciolato e sciacquato
2 1/2 oz (71g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
maionese vegana
2 cucchiaio (30g)
senape
1 cucchiaio (15g)
mix per insalata di cavolo
4 cucchiaio (23g)
curcuma, macinata
1 pizzico (0g)
sottaceti, tagliato a dadini
1 punte (35g)
ceci in scatola, sgocciolato e sciacquato
5 oz (142g)

1. Metti i ceci in una ciotola e schiacciali con uno schiacciapatate o con il dorso di una forchetta fino alla consistenza desiderata.
2. Mescola i sottaceti, la maionese vegana (se prevista), la senape, la curcuma e aggiusta di sale/pepe a piacere.
3. Spalma il composto tra le fette di pane e completa con l'insalata di cavolo (coleslaw). Servi.
4. Nota sugli avanzi: conserva il composto di ceci avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Assembla il panino al momento di consumarlo.

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1/2 lattina (~540 g) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Vellutata di funghi vegana

301 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
3 pizzico (2g)
cipolla in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (360mL)
cavolfiore
1 1/2 tazza, tritata (161g)
funghi, tagliato a dadini
1 tazza, pezzi o fette (79g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 piccolo (26g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (7g)
latte di mandorla non zuccherato
3 tazza(e) (720mL)
cavolfiore
3 tazza, tritata (321g)
funghi, tagliato a dadini
2 1/4 tazza, pezzi o fette (158g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 pera(e) porzioni

pere
1 medio (178g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.
Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura.
Cospargere con lievito nutrizionale.
Porre il seitan su un letto di spinaci.
Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata.
Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Latte di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)

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

Snack 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.
-

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
Pasta di lenticchie
2 oz (57g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Seitan teriyaki con verdure e riso

338 kcal ● 28g proteine ● 6g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (20mL)
verdure miste surgelate
1/4 confezione (280 g ciascuna)
(72g)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaio (40mL)
verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna)
(144g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
seitan, tagliato a strisce
6 oz (170g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
 3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
 4. Servi sul riso.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Satay di chik'n con salsa di arachidi

4 spiedini - 466 kcal ● 38g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
4 cucchiaino (21g)
succo di lime
3 cucchiaino (15mL)
olio di sesamo
2 cucchiaino (10mL)
strisce vegane tipo pollo
1/3 lbs (151g)
spiedino(i)
4 spiedino/i (4g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
2 2/3 cucchiaino (43g)
succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
olio di sesamo
4 cucchiaino (20mL)
strisce vegane tipo pollo
2/3 lbs (302g)
spiedino(i)
8 spiedino/i (8g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
1 1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (7g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaino (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.

Tofu cajun

314 kcal ● 22g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun

2 cucchiaino (5g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1 1/4 lbs (567g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 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.
-