

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1900 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 1950 kcal ● 169g proteine (35%) ● 64g grassi (29%) ● 141g carboidrati (29%) ● 35g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snack

220 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 14g grassi



More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

515 kcal, 29g proteine, 58g carboidrati netti, 16g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Chik'n tenders croccanti

7 tender/i- 400 kcal

Cena

580 kcal, 32g proteine, 66g carboidrati netti, 16g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Miscela di riso aromatizzata

287 kcal

Giorno 2

1926 kcal ● 177g proteine (37%) ● 65g grassi (31%) ● 125g carboidrati (26%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snack

220 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 14g grassi



More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

555 kcal, 35g proteine, 56g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal



Panino con polpette vegane

1 panino/i- 468 kcal

Cena

520 kcal, 34g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Miscela di riso aromatizzata

191 kcal

Giorno 3

1920 kcal ● 174g proteine (36%) ● 53g grassi (25%) ● 154g carboidrati (32%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snack

215 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 2g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Bretzel

110 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

555 kcal, 35g proteine, 56g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal



Panino con polpette vegane

1 panino/i- 468 kcal

Cena

520 kcal, 34g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Miscela di riso aromatizzata

191 kcal

Giorno 4

1913 kcal ● 171g proteine (36%) ● 63g grassi (30%) ● 124g carboidrati (26%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

275 kcal, 6g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Snack

215 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 2g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Bretzel

110 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

450 kcal, 27g proteine, 36g carboidrati netti, 20g grassi



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal



Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

530 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal



Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh- 434 kcal

Giorno 5

1911 kcal ● 167g proteine (35%) ● 44g grassi (21%) ● 170g carboidrati (36%) ● 43g fibre (9%)

Colazione

275 kcal, 6g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

525 kcal, 30g proteine, 68g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal

Cena

460 kcal, 28g proteine, 54g carboidrati netti, 9g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Quinoa

1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

Giorno 6

1898 kcal ● 172g proteine (36%) ● 54g grassi (26%) ● 135g carboidrati (28%) ● 46g fibre (10%)

Colazione

280 kcal, 12g proteine, 21g carboidrati netti, 12g grassi



Ceci strapazzati
280 kcal

Pranzo

525 kcal, 30g proteine, 68g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
442 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteine, 23g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 7

1893 kcal ● 179g proteine (38%) ● 65g grassi (31%) ● 107g carboidrati (23%) ● 42g fibre (9%)

Colazione

280 kcal, 12g proteine, 21g carboidrati netti, 12g grassi



Ceci strapazzati
280 kcal

Pranzo

520 kcal, 36g proteine, 40g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Bocconcini di seitan impanati
453 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Cena

445 kcal, 27g proteine, 23g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Saltato di carote e carne macinata
332 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- salsa di soia (tamari)
2 oz (50mL)
- tofu compatto
1/2 confezione (450 g) (227g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- briciole di burger vegetariano
1/2 lbs (227g)

Grassi e oli

- olio
2 1/4 oz (69mL)
- condimento per insalata
6 3/4 cucchiaio (101mL)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1 1/6 sacca (~160 g) (184g)

Bevande

- polvere proteica
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- acqua
1 3/4 gallone (6874mL)
- latte di mandorla non zuccherato
4 cucchiaio (60mL)

Frutta e succhi di frutta

- pere
3 medio (534g)
- more
1 tazza (144g)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- succo di limone
1/2 fl oz (15mL)
- lamponi
4 tazza (492g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- succo di lime
2 cucchiaino (10mL)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
1/3 tazza (92g)
- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (661g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 cuori (250g)
- carote
3 1/2 medio (207g)
- broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
- aglio
2 1/3 spicchio(i) (7g)
- cipolla
2/3 grande (100g)
- coriandolo fresco
2 cucchiaio, tritato (6g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- noci miste
6 cucchiaio (50g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/2 tazza (130g)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
6 oz (171g)
- quinoa, cruda
1/3 tazza (57g)
- seitan
4 oz (113g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 pizzico (0g)
- Basilico essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
7 pezzi (179g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- latte di soia, non zuccherato
5 tazza(e) (mL)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- lievito nutrizionale
1/4 oz (7g)
- polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)
- nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- ceci arrostiti
3/4 tazza (85g)
- insalata mista
6 2/3 tazza (200g)

- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
- curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
- peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
- coriandolo macinato
2 pizzico (0g)

Prodotti da forno

- pangrattato
2 3/4 cucchiaino (18g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pera

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



Per singolo pasto:

pera
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
3 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ceci strapazzati

280 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 21g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
curcuma, macinata
2 pizzico (1g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e schiacciali con il dorso di una forchetta. Aggiungi curcuma, cumino e un pizzico di sale/pepe e cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi un goccio d'acqua, il lievito alimentare e le verdure a foglia e cuoci finché le verdure non si sono appassite, 1-2 minuti. Servi!

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Chik'n tenders croccanti

7 tender/i - 400 kcal ● 28g proteine ● 16g grassi ● 36g carboidrati ● 0g fibre



Dà 7 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
7 pezzi (179g)
ketchup
1 3/4 cucchiaio (30g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con polpette vegane

1 panino/i - 468 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)

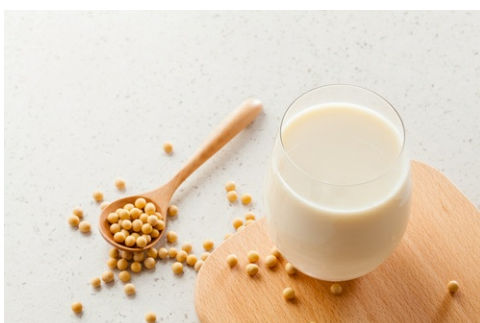
1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Dà 6 2/3 nuggets porzioni

ketchup

5 cucchiaino (28g)

nuggets vegani 'chik'n'

6 2/3 nuggets (143g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

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



Per singolo pasto:

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 cucchiaino (30mL)

Basilico essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

6 oz (171g)

tofu compatto

1/2 confezione (450 g) (227g)

broccoli surgelati

1/2 confezione (142g)

aglio

1 spicchio(i) (3g)

sale

1/4 pizzico (0g)

latte di mandorla non zuccherato

4 cucchiaino (60mL)

Basilico essiccato

1 cucchiaino, 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.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

1 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Bocconcini di seitan impanati

453 kcal ● 35g proteine ● 18g grassi ● 36g carboidrati ● 2g fibre



aglio in polvere

4 pizzico (2g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

cumino macinato

2 pizzico (1g)

coriandolo macinato

2 pizzico (0g)

pangrattato

2 2/3 cucchiaio (18g)

ketchup

2 cucchiaio (34g)

**seitan, spezzettato in pezzi della
dimensione di un boccone**

4 oz (113g)

1. In una ciotolina unire pangrattato, aglio in polvere, coriandolo, cumino e pepe nero. In una ciotola separata mettere la salsa di soia.
2. Immergere i bocconcini di seitan nella salsa di soia, poi nel mix di pangrattato fino a ricoprire completamente. Mettere da parte.
3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Friggere il seitan fino a doratura su tutti i lati.
4. Servire con ketchup.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

more
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

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.
-

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti
4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 3 pasti:

ceci arrostiti
3/4 tazza (85g)

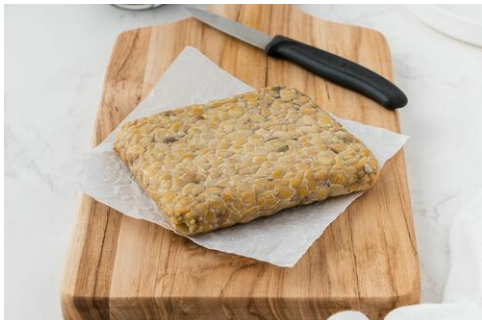
1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Miscela di riso aromatizzata

287 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



miscela di riso aromatizzato

1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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.

Miscela di riso aromatizzata

191 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/3 sacca (~160 g) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

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

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Dà 4 oz di tempeh porzioni

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\nIrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

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

Quinoa

1 tazza di quinoa cotta - 208 kcal ● 8g proteine ● 3g grassi ● 32g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 tazza di quinoa cotta porzioni

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
quinoa, cruda
1/3 tazza (57g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione della quinoa se differiscono da quelle indicate di seguito)
 2. Sciacqua la quinoa in un colino a maglie fini.
 3. Metti quinoa e acqua in una pentola e porta a ebollizione a fuoco alto.
 4. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire per 10-20 minuti o finché la quinoa è morbida.
 5. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per circa 5 minuti, poi sgrana con una forchetta.
 6. Sentiti libero di insaporire la quinoa con erbe o spezie che si abbinino al piatto principale.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

pomodori

3/4 tazza di pomodorini (112g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

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

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 cucchiaino (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 cucchiaino, 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

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

28 porzione (80 mL ciascuna)

(868g)

acqua

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-