

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2000 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 1951 kcal ● 197g proteine (40%) ● 67g grassi (31%) ● 112g carboidrati (23%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

300 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 15g grassi



Toast con avocado e salsiccia vegana

1 toast(s)- 302 kcal

Pranzo

530 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh base

6 oz- 443 kcal



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Snack

160 kcal, 2g proteine, 34g carboidrati netti, 0g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteine, 40g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Chik'n tenders croccanti

7 tender/i- 400 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 2

1970 kcal ● 183g proteine (37%) ● 50g grassi (23%) ● 166g carboidrati (34%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

300 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 15g grassi



Toast con avocado e salsiccia vegana
1 toast(s)- 302 kcal

Pranzo

500 kcal, 25g proteine, 62g carboidrati netti, 13g grassi



Pilaf di riso con polpette senza carne
372 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal

Snack

160 kcal, 2g proteine, 34g carboidrati netti, 0g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal

Cena

520 kcal, 28g proteine, 48g carboidrati netti, 20g grassi



Jambalaya vegana in slow cooker
346 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 3

2038 kcal ● 192g proteine (38%) ● 60g grassi (26%) ● 135g carboidrati (27%) ● 48g fibre (9%)

Colazione

300 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 15g grassi



Toast con avocado e salsiccia vegana
1 toast(s)- 302 kcal

Pranzo

570 kcal, 32g proteine, 28g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Tofu al pepe e limone
14 oz- 504 kcal

Snack

160 kcal, 2g proteine, 34g carboidrati netti, 0g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal

Cena

515 kcal, 30g proteine, 51g carboidrati netti, 7g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
514 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 4

1999 kcal ● 188g proteine (38%) ● 74g grassi (34%) ● 115g carboidrati (23%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 7g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

570 kcal, 32g proteine, 28g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Tofu al pepe e limone
14 oz- 504 kcal

Cena

445 kcal, 29g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal



Latte di soia
2 tazza(e)- 169 kcal

Giorno 5

2004 kcal ● 178g proteine (36%) ● 64g grassi (29%) ● 139g carboidrati (28%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 7g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

575 kcal, 22g proteine, 52g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie al curry
482 kcal



Fagiolini
95 kcal

Cena

445 kcal, 29g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal



Latte di soia
2 tazza(e)- 169 kcal

Giorno 6

1966 kcal ● 197g proteine (40%) ● 48g grassi (22%) ● 146g carboidrati (30%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

330 kcal, 14g proteine, 52g carboidrati netti, 6g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Bagel tostato piccolo con marmellata
1 bagel- 248 kcal

Snack

100 kcal, 3g proteine, 8g carboidrati netti, 5g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

575 kcal, 22g proteine, 52g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie al curry
482 kcal



Fagiolini
95 kcal

Cena

465 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi



Lenticchie
174 kcal



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Giorno 7

1994 kcal ● 187g proteine (37%) ● 36g grassi (16%) ● 188g carboidrati (38%) ● 42g fibre (8%)

Colazione

330 kcal, 14g proteine, 52g carboidrati netti, 6g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Bagel tostato piccolo con marmellata
1 bagel- 248 kcal

Snack

100 kcal, 3g proteine, 8g carboidrati netti, 5g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

605 kcal, 11g proteine, 94g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa di pomodoro
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Cena

465 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi



Lenticchie
174 kcal



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Altro

- insalata mista
1 1/2 confezione (155 g) (213g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
7 pezzi (179g)
- salsiccia vegana
6 1/2 oz (188g)
- pomodori a cubetti
1/6 lattina 795 g (132g)
- polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)
- piselli mangiatutto
1/8 tazza (11g)
- nuggets vegani 'chik'n'
10 nuggets (215g)
- latte di soia, non zuccherato
6 tazza(e) (mL)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
- pasta di curry
4 cucchiaino (20g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)
- olio
1 2/3 oz (52mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
1/4 tazza (72g)
- pomodori
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (861g)
- aglio
1/3 spicchio(i) (1g)
- cipolla
1/8 grande (13g)
- peperone verde
1/8 grande (14g)
- sedano crudo
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 mazzo (241g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (753g)
- spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

Frutta e succhi di frutta

- uvetta
3/4 tazza, pressata (124g)
- avocado
2 avocado (402g)
- limone
2 3/4 piccolo (160g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Prodotti da forno

- pane
1/2 lbs (224g)
- bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- salsa piccante
1/3 cucchiaino (2mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (130g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 3/4 cucchiaio (31g)
- seitan
1 1/3 oz (38g)
- amido di mais
4 cucchiaio (32g)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
1/4 cucchiaio (2g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
4 pizzico (1g)
- sale
1 cucchiaino (6g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)

Bevande

- polvere proteica
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)
- acqua
35 tazza(e) (8255mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
6 oz (170g)
- tofu compatto
1 3/4 lbs (794g)
- fagioli neri
1 lattina/e (439g)
- fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
- lenticchie crude
56 cucchiaino (224g)
- briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

- miscela di riso aromatizzato
1/4 scatola (225 g) (57g)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)
2 cucchiaio (24g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1 tazza (240mL)

Dolci

- gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Toast con avocado e salsiccia vegana

1 toast(s) - 302 kcal ● 19g proteine ● 15g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
avocado
1/4 avocado (50g)
salsiccia vegana
1/2 salsiccia (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
avocado
3/4 avocado (151g)
salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)

1. Cuoci la salsiccia secondo le istruzioni sulla confezione. Quando la salsiccia è abbastanza fredda da poterla maneggiare, tagliala a metà per il lungo e poi, se necessario, in ulteriori fette in modo che entri sul pane.
2. Tosta il pane, se lo desideri.
3. Con una forchetta schiaccia l'avocado sul pane. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con le fette di salsiccia. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
fagioli rifritti
4 cucchiaio (61g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

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)

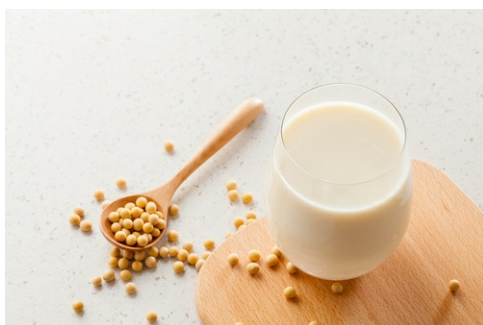
1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Bagel tostato piccolo con marmellata

1 bagel - 248 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 50g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(138g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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

Pomodori al forno

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



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

pomodori

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pilaf di riso con polpette senza carne

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



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)

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.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

insalata mista

1/2 confezione (155 g) (78g)

cetriolo, affettato

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

sedano crudo, tritato

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
 2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Tofu al pepe e limone

14 oz - 504 kcal ● 31g proteine ● 32g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
2 cucchiaino (16g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
pepe al limone
4 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1 piccolo (58g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
4 cucchiaino (32g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (2g)
limone, scorza grattugiata
2 piccolo (116g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 3/4 lbs (794g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
 2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
 3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie al curry

482 kcal ● 18g proteine ● 25g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)
pasta di curry
2 cucchiaino (10g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
16 cucchiaino (240mL)
pasta di curry
4 cucchiaino (20g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola

1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/8 mazzo (64g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

limone, spremuto

3/8 piccolo (22g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 banana(e) porzioni

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 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.
-

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
4 cucchiaino, pressata (41g)

Per tutti i 3 pasti:

uvetta
3/4 tazza, pressata (124g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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
-

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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 cucchiaino (23mL)

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

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 cucchiaino (30g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Jambalaya vegana in slow cooker

346 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 41g carboidrati ● 2g fibre



brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)
condimento Cajun
1/4 cucchiaio (2g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa piccante
1/3 cucchiaino (2mL)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)
pomodori a cubetti, con il succo
1/6 lattina 795 g (132g)
seitan, tagliato a cubetti
1 1/3 oz (38g)
salsiccia vegana, affettato
1 1/3 oz (38g)
cipolla, tritato
1/8 grande (13g)
peperone verde, privato dei semi e tritato
1/8 grande (14g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)

1. Ungere leggermente il fondo di una slow cooker da 4 quart con olio d'oliva. Mescolare pomodori con il loro succo, seitan, salsiccia, cipolla, peperone verde, sedano, brodo vegetale, aglio, salsa piccante e condimento Cajun nella slow cooker.
2. Cuocere a bassa temperatura per 4 ore. Aggiungere il riso e cuocere a temperatura alta finché il riso non è cotto, circa altri 30 minuti.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/8 mazzo (64g)
avocado, tritato
3/8 avocado (75g)
limone, spremuto
3/8 piccolo (22g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Zuppa di fagioli neri e salsa

514 kcal ● 30g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 33g fibre



brodo vegetale

3/4 tazza(e) (mL)

fagioli neri

1 lattina/e (439g)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

panna acida (sour cream)

2 cucchiaio (24g)

salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni

1/2 tazza (130g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chik'n nuggets

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

1 1/4 cucchiaio (21g)

nuggets vegani 'chik'n'

5 nuggets (108g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

2 1/2 cucchiaio (43g)

nuggets vegani 'chik'n'

10 nuggets (215g)

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

Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
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.

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

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

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 1/2 misurino - 491 kcal ● 109g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

acqua

4 1/2 tazza(e) (1067mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

31 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(977g)

acqua

31 1/2 tazza(e) (7466mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-