

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2100 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** 2115 kcal ● 188g proteine (36%) ● 39g grassi (17%) ● 201g carboidrati (38%) ● 51g fibre (10%)

## Colazione

325 kcal, 15g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



**Porridge semplice alla cannella con latte di mandorla**  
220 kcal



**Latte di soia**  
1 1/4 tazza(e)- 106 kcal

## Snack

185 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal



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

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

## Pranzo

515 kcal, 27g proteine, 60g carboidrati netti, 9g grassi



**Saltato di ceci teriyaki**  
369 kcal



**Fagiolini**  
32 kcal



**Lenticchie**  
116 kcal

## Cena

595 kcal, 32g proteine, 72g carboidrati netti, 13g grassi



**Hamburger vegetale (polpetta)**  
2 polpetta- 254 kcal



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



**Quinoa**  
1 1/2 tazza di quinoa cotta- 313 kcal

## Giorno 2

2062 kcal ● 198g proteine (39%) ● 47g grassi (20%) ● 155g carboidrati (30%) ● 57g fibre (11%)

### Colazione

325 kcal, 15g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



**Porridge semplice alla cannella con latte di mandorla**  
220 kcal



**Latte di soia**  
1 1/4 tazza(e)- 106 kcal

### Snack

185 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

505 kcal, 33g proteine, 61g carboidrati netti, 4g grassi



**Pasta di lenticchie**  
505 kcal

### Cena

555 kcal, 37g proteine, 25g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista**  
121 kcal



**Tempeh al burro di arachidi**  
4 oz di tempeh- 434 kcal

## Giorno 3

2019 kcal ● 219g proteine (43%) ● 54g grassi (24%) ● 111g carboidrati (22%) ● 53g fibre (10%)

### Colazione

265 kcal, 30g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
210 kcal



**Bastoncini di carota**  
2 carota(e)- 54 kcal

### Snack

205 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

505 kcal, 33g proteine, 61g carboidrati netti, 4g grassi



**Pasta di lenticchie**  
505 kcal

### Cena

555 kcal, 37g proteine, 25g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista**  
121 kcal



**Tempeh al burro di arachidi**  
4 oz di tempeh- 434 kcal

## Giorno 4

2077 kcal ● 223g proteine (43%) ● 52g grassi (23%) ● 155g carboidrati (30%) ● 24g fibre (5%)

### Colazione

265 kcal, 30g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
210 kcal



**Bastoncini di carota**  
2 carota(e)- 54 kcal

### Snack

205 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

495 kcal, 54g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Seitan semplice**  
7 oz- 426 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Cena

625 kcal, 20g proteine, 102g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
510 kcal

## Giorno 5

2101 kcal ● 202g proteine (38%) ● 70g grassi (30%) ● 136g carboidrati (26%) ● 30g fibre (6%)

### Colazione

265 kcal, 30g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
210 kcal



**Bastoncini di carota**  
2 carota(e)- 54 kcal

### Snack

205 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

595 kcal, 22g proteine, 54g carboidrati netti, 27g grassi



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal



**Tacos di tempeh**  
2 taco(s)- 479 kcal

### Cena

550 kcal, 30g proteine, 57g carboidrati netti, 20g grassi



**Spezzatino vegano alla Guinness**  
549 kcal

## Giorno 6

2141 kcal ● 188g proteine (35%) ● 60g grassi (25%) ● 179g carboidrati (33%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

270 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt di soia**  
2 vasetto- 271 kcal

### Pranzo

595 kcal, 22g proteine, 54g carboidrati netti, 27g grassi



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal



**Tacos di tempeh**  
2 taco(s)- 479 kcal

### Snack

235 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**  
168 kcal



**More**  
1 tazza(e)- 70 kcal

### Cena

550 kcal, 30g proteine, 57g carboidrati netti, 20g grassi



**Spezzatino vegano alla Guinness**  
549 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

## Giorno 7

2119 kcal ● 184g proteine (35%) ● 45g grassi (19%) ● 196g carboidrati (37%) ● 48g fibre (9%)

### Colazione

270 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt di soia**  
2 vasetto- 271 kcal

### Pranzo

585 kcal, 30g proteine, 86g carboidrati netti, 4g grassi



**Verdure miste**  
1/2 tazza(e)- 49 kcal



**Ali di cavolfiore BBQ**  
535 kcal

### Snack

235 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**  
168 kcal



**More**  
1 tazza(e)- 70 kcal

### Cena

535 kcal, 19g proteine, 42g carboidrati netti, 27g grassi



**Lenticchie al curry**  
241 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

## Dolci

- zucchero  
1 1/2 cucchiaino (20g)
- zucchero di canna  
1 cucchiaino (12g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- cannella  
1/2 cucchiaino (4g)
- sale  
1 cucchiaino (7g)
- miscela per taco  
1/3 bustina (12g)
- origano secco  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- pepe nero  
4 pizzico, macinato (1g)
- Timo fresco  
1/2 cucchiaino (1g)

## Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)  
3/4 tazza (60g)
- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
2 bustina (86g)
- cereali per la colazione  
1 1/2 porzione (45g)

## Bevande

- latte di mandorla non zuccherato  
5 tazza (1171mL)
- acqua  
35 tazza(e) (8295mL)
- polvere proteica  
35 1/4 porzione (80 mL ciascuna) (1093g)

## Altro

- latte di soia, non zuccherato  
6 1/2 tazza(e) (mL)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)
- salsa teriyaki  
2 cucchiaino (31mL)
- lievito nutrizionale  
1 oz (34g)
- Pasta di lenticchie  
1/2 lbs (227g)

## Grassi e oli

- olio  
2/3 oz (25mL)
- condimento per insalata  
3 oz (86mL)
- olio d'oliva  
4 cucchiaino (57mL)

## Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
1/2 tazza (85g)
- pasta secca cruda  
4 oz (114g)
- seitan  
14 oz (397g)
- farina 00  
1 cucchiaino (8g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)
- lenticchie crude  
1/3 tazza (64g)
- tempeh  
13 1/3 oz (378g)
- burro di arachidi  
4 oz (113g)
- salsa di soia (tamari)  
1 oz (25mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1 cucchiaino (15mL)
- succo di frutta  
16 fl oz (480mL)
- avocado  
4 fette (100g)
- more  
2 tazza (288g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
3/4 vasetto (680 g) (504g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/3 tazza (87g)
- brodo vegetale  
1/3 tazza(e) (mL)

- insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)
- birra scura (es. Guinness)**  
1 bottiglia (340 g) (mL)
- yogurt di soia**  
4 contenitore(i) (601g)
- pasta di curry**  
1 cucchiaino (5g)

### **Verdure e prodotti vegetali**

- pomodori**  
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (396g)
  - verdure miste surgelate**  
1/2 lbs (210g)
  - Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)
  - cetriolo**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
  - carote**  
12 1/2 medio (765g)
  - lattuga romana (romaine)**  
5/6 testa (516g)
  - cipolla rossa**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
  - cipolla**  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (92g)
  - aglio**  
3 spicchio(i) (8g)
  - patate**  
1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)
  - sedano crudo**  
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
  - cavolfiore**  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- 

- salsa barbecue**  
1/2 tazza (143g)

### **Snack**

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 1/2 torte (14g)

### **Prodotti da forno**

- conchiglie per taco**  
4 guscio (52g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

- latte di cocco in lattina**  
4 cucchiaio (60mL)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Porridge semplice alla cannella con latte di mandorla

220 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 30g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**zucchero**

3/4 cucchiaino (10g)

**cannella**

1/4 cucchiaino (2g)

**avena rapida (quick oats)**

6 cucchiaino (30g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1/2 tazza (135mL)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchero**

1 1/2 cucchiaino (20g)

**cannella**

1/2 cucchiaino (4g)

**avena rapida (quick oats)**

3/4 tazza (60g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1 tazza (270mL)

1. Metti i fiocchi d'avena, la cannella e lo zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa il latte di mandorla sopra e cuoci al microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### Latte di soia

1 1/4 tazza(e) - 106 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**

1 1/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**

2 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal ● 28g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1 tazza (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**  
3 tazza (720mL)  
**polvere proteica**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Servire.
- 

### Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
2 medio (122g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Yogurt di soia

2 vasetto - 271 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 39g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di soia**  
4 contenitore(i) (601g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



**verdure miste surgelate**  
1/2 confezione 280 g (142g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaio (30mL)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

### Fagiolini

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



**Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**sale**  
1/3 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Pasta di lenticchie

505 kcal ● 33g proteine ● 4g grassi ● 61g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)  
**Pasta di lenticchie**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**  
1/2 vasetto (680 g) (336g)  
**Pasta di lenticchie**  
1/2 lbs (227g)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 oz porzioni

#### seitan

1/2 lbs (198g)

#### olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

### 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### succo di frutta

8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### succo di frutta

16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Tacos di tempeh

2 taco(s) - 479 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 28g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**conchiglie per taco**  
2 guscio (26g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 2/3 cucchiaino (43g)  
**avocado**  
2 fette (50g)  
**tempeh**  
2 2/3 oz (76g)  
**brodo vegetale**  
1/6 tazza(e) (mL)  
**miscela per taco**  
1/6 bustina (6g)  
**origano secco**  
1/3 cucchiaino, foglie (0g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 2/3 cucchiaino grattugiata (8g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**conchiglie per taco**  
4 guscio (52g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1/3 tazza (87g)  
**avocado**  
4 fette (100g)  
**tempeh**  
1/3 lbs (151g)  
**brodo vegetale**  
1/3 tazza(e) (mL)  
**miscela per taco**  
1/3 bustina (12g)  
**origano secco**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1/3 tazza grattugiata (16g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Cuocere e mescolare la cipolla nell'olio caldo finché non inizia ad ammorbidirsi, circa 5 minuti; aggiungere l'aglio e continuare a cuocere finché non sprigiona aroma, 1-2 minuti. Mescolare il tempeh grattugiato nella miscela di cipolla; cuocere e mescolare finché non è leggermente dorato, circa 5 minuti.
2. Versare il brodo vegetale sul composto di tempeh e ridurre il fuoco al minimo; insaporire con il condimento per tacos e l'origano. Cuocere, mescolando regolarmente, finché la maggior parte del liquido non è evaporata, circa 5 minuti.
3. Riempire le conchiglie per tacos con il composto di tempeh e guarnire con salsa, lattuga tritata e una fetta di avocado al momento di servire.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**verdure miste surgelate**  
1/2 tazza (68g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



**salsa barbecue**  
1/2 tazza (143g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 tazza (30g)  
**cavolfiore**  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**focchi d'avena istantanei  
aromatizzati**

1 bustina (43g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**focchi d'avena istantanei  
aromatizzati**

2 bustina (86g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

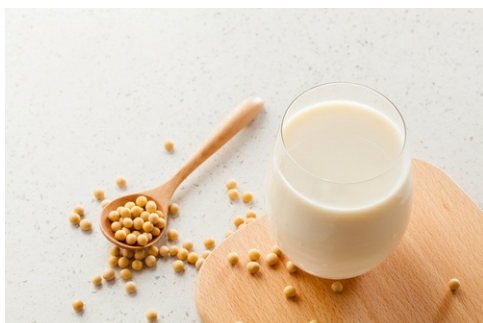
1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### 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 3 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**

3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**

1 cucchiaino (16g)

**galette di riso (qualsiasi gusto)**

1/2 torte (5g)

Per tutti i 3 pasti:

**burro di arachidi**

3 cucchiaino (48g)

**galette di riso (qualsiasi gusto)**

1 1/2 torte (14g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

168 kcal ● 13g proteine ● 4g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cereali per la colazione**  
3/4 porzione (23g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
6 cucchiaino (90mL)  
**polvere proteica**  
3/8 porzione (80 mL ciascuna)  
(12g)

Per tutti i 2 pasti:

**cereali per la colazione**  
1 1/2 porzione (45g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
3/4 tazza (180mL)  
**polvere proteica**  
3/4 porzione (80 mL ciascuna)  
(23g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte di mandorla in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
  2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.
- 

### More

1 tazza(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
2 tazza (288g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

### 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.

### Quinoa

1 1/2 tazza di quinoa cotta - 313 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 49g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 1/2 tazza di quinoa cotta porzioni

**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**quinoa, cruda**

1/2 tazza (85g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

**cetriolo, affettato o a dadini**

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

**carote, pelato e grattugiato o affettato**

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

**lattuga romana (romaine), sminuzzato**

1/2 cuori (250g)

**pomodori, a dadini**

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

**cipolla rossa, affettato**

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

**cetriolo, affettato o a dadini**

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

**carote, pelato e grattugiato o affettato**

1 piccolo (14 cm) (50g)

**lattuga romana (romaine), sminuzzato**

1 cuori (500g)

**pomodori, a dadini**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

**cipolla rossa, affettato**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

## Tempeh al burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**burro di arachidi**  
4 cucchiaio (65g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaio (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.  
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.  
In 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.  
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.  
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.  
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaio di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

### Pasta con salsa pronta

510 kcal ● 18g proteine ● 4g grassi ● 94g carboidrati ● 8g fibre



**pasta secca cruda**  
4 oz (114g)  
**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Spezzatino vegano alla Guinness

549 kcal ● 30g proteine ● 20g grassi ● 57g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**farina 00**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**birra scura (es. Guinness)**  
1/2 bottiglia (340 g) (mL)  
**zucchero di canna**  
1/2 cucchiaio (6g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**patate, tagliato a dadini**  
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**sedano crudo, tagliato a fette sottili**  
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)  
**seitan, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1/4 lbs (99g)  
**carote, diviso a metà per il lungo e affettato sottilmente**  
1/2 medio (31g)  
**aglio, tritato finemente**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**Timo fresco, tritato**  
1/4 cucchiaio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**farina 00**  
1 cucchiaio (8g)  
**birra scura (es. Guinness)**  
1 bottiglia (340 g) (mL)  
**zucchero di canna**  
1 cucchiaio (12g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**patate, tagliato a dadini**  
1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**sedano crudo, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)  
**seitan, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1/2 lbs (198g)  
**carote, diviso a metà per il lungo e affettato sottilmente**  
1 medio (61g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**Timo fresco, tritato**  
1/2 cucchiaio (1g)

1. Scaldare 2 cucchiai di olio d'oliva e salsa di soia in una padella a fuoco medio-alto. Rosolare il seitan nell'olio caldo fino a doratura su tutti i lati, circa 5 minuti.
2. Scaldare l'olio restante in una pentola grande a fuoco medio-alto. Soffriggere cipolla, sedano, carote, patate e aglio nell'olio caldo fino a quando le cipolle sono morbide, 3-5 minuti. Ridurre il fuoco a medio e versare lentamente la birra nel composto di verdure.
3. Unire zucchero di canna, farina, timo, sale e pepe nero al mix di birra; aggiungere il seitan. Portare il tutto a sobbollire, ridurre il fuoco al minimo e cuocere finché lo stufato non si è ridotto e addensato, circa 45 minuti.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Lenticchie al curry

241 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 3g fibre



**lenticchie crude**  
2 2/3 cucchiaio (32g)  
**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**sale**  
1/3 pizzico (0g)  
**latte di cocco in lattina**  
4 cucchiaio (60mL)  
**pasta di curry**  
1 cucchiaino (5g)

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.

### 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.

### Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 carota(e) porzioni

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

## 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.
-