

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2200 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

2221 kcal ● 235g proteine (42%) ● 45g grassi (18%) ● 169g carboidrati (31%) ● 50g fibre (9%)

Colazione

445 kcal, 10g proteine, 80g carboidrati netti, 6g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Bagel medio tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i- 192 kcal



Banana

2 banana(e)- 233 kcal

Snack

250 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

Pranzo

770 kcal, 52g proteine, 74g carboidrati netti, 17g grassi



Involto di lattuga con tempeh al barbecue

8 involtino(i) di lattuga- 658 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal

Cena

205 kcal, 13g proteine, 6g carboidrati netti, 12g grassi



Tempeh base

2 oz- 148 kcal



Peperoni cotti

1/2 peperone(s)- 60 kcal

Giorno 2

2221 kcal ● 235g proteine (42%) ● 45g grassi (18%) ● 169g carboidrati (31%) ● 50g fibre (9%)

Colazione

445 kcal, 10g proteine, 80g carboidrati netti, 6g grassi



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal



Bagel medio tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 192 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Snack

250 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
251 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

770 kcal, 52g proteine, 74g carboidrati netti, 17g grassi



Involto di lattuga con tempeh al barbecue
8 involto(i) di lattuga- 658 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Cena

205 kcal, 13g proteine, 6g carboidrati netti, 12g grassi



Tempeh base
2 oz- 148 kcal



Peperoni cotti
1/2 peperone(s)- 60 kcal

Giorno 3

2192 kcal ● 225g proteine (41%) ● 60g grassi (25%) ● 137g carboidrati (25%) ● 51g fibre (9%)

Colazione

295 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal

Snack

250 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
251 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

550 kcal, 25g proteine, 60g carboidrati netti, 13g grassi



Zuppa toscana di fagioli bianchi
403 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Cena

555 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 28g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Verdure miste
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
1 fetta(s)- 126 kcal

Giorno 4

2184 kcal ● 195g proteine (36%) ● 72g grassi (30%) ● 138g carboidrati (25%) ● 52g fibre (9%)

Colazione

295 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

550 kcal, 25g proteine, 60g carboidrati netti, 13g grassi



Zuppa toscana di fagioli bianchi
403 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Cena

555 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 28g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Verdure miste
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
1 fetta(s)- 126 kcal

Giorno 5

2175 kcal ● 200g proteine (37%) ● 64g grassi (26%) ● 161g carboidrati (30%) ● 39g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

585 kcal, 30g proteine, 70g carboidrati netti, 13g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Wrap con tempeh al barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal

Cena

510 kcal, 25g proteine, 52g carboidrati netti, 21g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Chik'n tenders croccanti
5 1/3 tender/i- 305 kcal

Giorno 6

2205 kcal ● 196g proteine (36%) ● 71g grassi (29%) ● 157g carboidrati (28%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

310 kcal, 12g proteine, 18g carboidrati netti, 20g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

255 kcal, 9g proteine, 12g carboidrati netti, 16g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Strisce di peperone e hummus
85 kcal



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

585 kcal, 30g proteine, 70g carboidrati netti, 13g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Wrap con tempeh al barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal

Cena

510 kcal, 25g proteine, 52g carboidrati netti, 21g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Chik'n tenders croccanti
5 1/3 tender/i- 305 kcal

Giorno 7

2218 kcal ● 209g proteine (38%) ● 77g grassi (31%) ● 126g carboidrati (23%) ● 47g fibre (8%)

Colazione

310 kcal, 12g proteine, 18g carboidrati netti, 20g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

255 kcal, 9g proteine, 12g carboidrati netti, 16g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Strisce di peperone e hummus
85 kcal



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

600 kcal, 35g proteine, 30g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Tofu al pepe e limone
14 oz- 504 kcal

Cena

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



Pasta di lenticchie
505 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (450g)
- peperone
3 grande (505g)
- lattuga romana (romaine)
1 3/4 testa (1096g)
- verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- sedano crudo
1/2 mazzo (224g)
- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
- cipolla
1 piccolo (70g)
- carote
4 medio (255g)
- ketchup
2 2/3 cucchiaino (45g)

Prodotti da forno

- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
- pane
8 fetta (256g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Altro

- formaggio spalmabile senza latticini
2 cucchiaino (30g)
- polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (11g)
- farina di mandorle
1 cucchiaino (7g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
10 2/3 pezzi (272g)
- Pasta di lenticchie
4 oz (113g)

Frutta e succhi di frutta

- banana
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)

Dolci

- cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- tofu compatto
26 oz (737g)
- hummus
2/3 lbs (306g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (93mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
3/4 tazza (204g)
- brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
- pepe al limone
4 pizzico (1g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
2 cucchiaino (31g)
- noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- noci miste
1/3 tazza (45g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

pere
4 medio (712g)

limone
1 piccolo (58g)

Bevande

acqua
39 1/2 tazza(e) (9362mL)

latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza (540mL)

polvere proteica
2 1/2 lbs (1091g)

Snack

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Cereali e pasta

amido di mais
2 cucchiaio (16g)

Colazione 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:

pomodorini
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodorini
12 pomodorini (204g)

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

Bagel medio tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 192 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
formaggio spalmabile senza latticini
1 cucchiaino (15g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
formaggio spalmabile senza latticini
2 cucchiaino (30g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma la crema spalmabile vegana.
3. Buon appetito.

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane

2 fetta (64g)

hummus

5 cucchiaino (75g)

Per tutti i 3 pasti:

pane

6 fetta (192g)

hummus

1 tazza (225g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola

1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola

2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

8 involtino(i) di lattuga - 658 kcal ● 51g proteine ● 17g grassi ● 52g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

salsa barbecue

4 cucchiaio (68g)

lattuga romana (romaine)

8 foglia interna (48g)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

peperone, privato dei semi e affettato

1 piccolo (74g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

mix per insalata di cavolo

4 tazza (360g)

salsa barbecue

1/2 tazza (136g)

lattuga romana (romaine)

16 foglia interna (96g)

tempeh, tagliato a cubetti

1 lbs (454g)

peperone, privato dei semi e affettato

2 piccolo (148g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
 2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
 3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.
-

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa toscana di fagioli bianchi

403 kcal ● 19g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo grande (28–30 cm) (32g)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
carote, tritato
1/2 grande (36g)
fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
sedano crudo, tritato
1 gambo grande (28–30 cm) (64g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (11g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
cipolla, tagliato a dadini
1 piccolo (70g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
carote, tritato
1 grande (72g)
fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato
1 lattina/e (439g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e friggi per circa 5 minuti fino a quando sono ammorbiditi. Aggiungi carote e sedano e cuoci altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungi il brodo, i fagioli bianchi, il mix di erbe italiane, il peperoncino tritato e un po' di sale/pepe a piacere nella pentola e porta a sobbollire. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire, coperto, per 15 minuti.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a quando appassiscono, circa 2 minuti.
4. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaino (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
carote, affettato
3/4 medio (46g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.
-

Wrap con tempeh al barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteine ● 12g grassi ● 48g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
2 cucchiaio (34g)
mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
tempeh, tagliato a strisce
4 oz (113g)
peperone, privato dei semi e affettato
1/2 piccolo (37g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
4 cucchiaio (68g)
mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
tempeh, tagliato a strisce
1/2 lbs (227g)
peperone, privato dei semi e affettato
1 piccolo (74g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
 2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
 3. Assembla il wrap disponendo sulla tortilla il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Arrotola e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

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



condimento per insalata
3/4 cucchiaino (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.

Tofu al pepe e limone

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



Dà 14 oz porzioni

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)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal ● 40g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza (540mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)
polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle

1 cucchiaio (16g)

farina di mandorle

1/2 cucchiaio (4g)

polvere proteica

1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle

2 cucchiaio (31g)

farina di mandorle

1 cucchiaio (7g)

polvere proteica

1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
 2. Forma delle palline.
 3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Strisce di peperone e hummus

85 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 1/2 cucchiaino (41g)
peperone
1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

1. Taglia il peperone a strisce.
 2. Servi con hummus per intingere.
-

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

2 oz (57g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.
-

Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

1 grande (164g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
 2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu 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.
-

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Banana

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



Per singolo pasto:

banana

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

Per tutti i 2 pasti:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n tenders croccanti

5 1/3 tender/i - 305 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

5 1/3 pezzi (136g)

ketchup

4 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

10 2/3 pezzi (272g)

ketchup

2 2/3 cucchiaino (45g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta di lenticchie

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



salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

Pasta di lenticchie

4 oz (113g)

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

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

5 misurino - 545 kcal ● 121g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

acqua

5 tazza(e) (1185mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)

acqua

35 tazza(e) (8295mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-