

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2300 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** 2313 kcal ● 233g proteine (40%) ● 71g grassi (28%) ● 161g carboidrati (28%) ● 23g fibre (4%)

## Colazione

345 kcal, 23g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



**Bubble & squeak inglese vegano**

2 medaglioni- 194 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**

4 salsicce- 150 kcal

## Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**

188 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

5 misurino- 545 kcal

## Pranzo

650 kcal, 39g proteine, 73g carboidrati netti, 21g grassi



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal



**Chik'n tenders croccanti**

9 1/3 tender/i- 533 kcal

## Cena

590 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 23g grassi



**Seitan aglio e pepe**

456 kcal



**Patata al forno base**

1/2 patata(e)- 132 kcal

## Giorno 2

2277 kcal ● 227g proteine (40%) ● 69g grassi (27%) ● 145g carboidrati (25%) ● 42g fibre (7%)

### Colazione

345 kcal, 23g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



**Bubble & squeak inglese vegano**  
2 medaglioni- 194 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
4 salsicce- 150 kcal

### Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

575 kcal, 39g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Patata al forno base**  
1/2 patata(e)- 132 kcal

### Cena

625 kcal, 37g proteine, 67g carboidrati netti, 19g grassi



**Seitan semplice**  
4 oz- 244 kcal



**Patatine fritte al forno**  
290 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Giorno 3

2357 kcal ● 225g proteine (38%) ● 66g grassi (25%) ● 168g carboidrati (28%) ● 49g fibre (8%)

### Colazione

345 kcal, 23g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



**Bubble & squeak inglese vegano**  
2 medaglioni- 194 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
4 salsicce- 150 kcal

### Snack

265 kcal, 5g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



**Clementina**  
3 clementina(e)- 117 kcal



**Strisce di peperone e guacamole**  
150 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

575 kcal, 39g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Patata al forno base**  
1/2 patata(e)- 132 kcal

### Cena

625 kcal, 37g proteine, 67g carboidrati netti, 19g grassi



**Seitan semplice**  
4 oz- 244 kcal



**Patatine fritte al forno**  
290 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Giorno 4

2251 kcal ● 208g proteine (37%) ● 46g grassi (18%) ● 200g carboidrati (36%) ● 51g fibre (9%)

### Colazione

270 kcal, 9g proteine, 48g carboidrati netti, 4g grassi



#### Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

### Snack

265 kcal, 5g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



#### Clementina

3 clementina(e)- 117 kcal



#### Strisce di peperone e guacamole

150 kcal

### Pranzo

570 kcal, 31g proteine, 70g carboidrati netti, 14g grassi



#### Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal



#### Spaghetti e polpette senza carne

443 kcal

### Cena

600 kcal, 42g proteine, 50g carboidrati netti, 15g grassi



#### Lenticchie

231 kcal



#### Tofu base

4 oz- 171 kcal



#### Broccoli arrosto

196 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

## Giorno 5

2262 kcal ● 236g proteine (42%) ● 61g grassi (24%) ● 163g carboidrati (29%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

270 kcal, 9g proteine, 48g carboidrati netti, 4g grassi



#### Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

### Snack

230 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



#### Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



#### Latte di soia

3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

620 kcal, 32g proteine, 59g carboidrati netti, 23g grassi



#### Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



#### Clementina

3 clementina(e)- 117 kcal

### Cena

595 kcal, 64g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



#### Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan- 595 kcal

## Giorno 6

2325 kcal ● 227g proteine (39%) ● 80g grassi (31%) ● 132g carboidrati (23%) ● 39g fibre (7%)

### Colazione

285 kcal, 15g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



#### Salsicce vegane per la colazione

2 salsicce- 75 kcal



#### Avena alla vaniglia con mirtilli

209 kcal

### Snack

230 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



#### Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



#### Latte di soia

3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

670 kcal, 17g proteine, 41g carboidrati netti, 40g grassi



#### Zoodles con salsa di avocado

353 kcal



#### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



#### Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s)- 126 kcal

### Cena

595 kcal, 64g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



#### Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan- 595 kcal

## Giorno 7

2349 kcal ● 203g proteine (34%) ● 83g grassi (32%) ● 149g carboidrati (25%) ● 48g fibre (8%)

### Colazione

285 kcal, 15g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



**Salsicce vegane per la colazione**  
2 salsicce- 75 kcal



**Avena alla vaniglia con mirtilli**  
209 kcal

### Snack

230 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Latte di soia**  
3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
5 misurino- 545 kcal

### Pranzo

670 kcal, 17g proteine, 41g carboidrati netti, 40g grassi



**Zoodles con salsa di avocado**  
353 kcal



**Yogurt di mandorla**  
1 contenitore(s)- 191 kcal



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

### Cena

620 kcal, 40g proteine, 54g carboidrati netti, 22g grassi



**Bocconcini di seitan impanati**  
302 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1 1/3 tazza(e)- 143 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
24 fl oz (720mL)
- clementine  
9 frutto (666g)
- avocado  
2 1/4 avocado (452g)
- mirtilli  
1/2 tazza (74g)
- succo di limone  
1/4 tazza (68mL)

## Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'  
9 1/3 pezzi (238g)
- Salsicce da colazione vegane  
16 salsicce (360g)
- guacamole, confezionata  
1/2 tazza (124g)
- latte di soia, non zuccherato  
3 3/4 tazza(e) (mL)
- polpette vegane surgelate  
2 polpetta(e) (60g)
- yogurt di soia  
2 contenitore(i) (301g)
- salsa teriyaki  
1/2 tazza (120mL)
- yogurt di mandorla aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
1/4 tazza (62g)
- cipolla  
2 3/4 cucchiaio, tritata (27g)
- peperone verde  
4 cucchiaino, tritata (12g)
- aglio  
3 2/3 spicchio(i) (11g)
- patate  
3 2/3 lbs (1659g)
- cavolini di Bruxelles  
3 tazza, grattugiata (150g)
- chicchi di mais surgelati  
1 1/3 tazza (181g)
- peperone  
2 medio (238g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- sale  
5 g (5g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaio (3g)
- cipolla in polvere  
4 pizzico (1g)
- estratto di vaniglia  
2 cucchiaino (10mL)
- basilico fresco  
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)
- cumino macinato  
1 1/2 pizzico (0g)
- coriandolo macinato  
1 1/2 pizzico (0g)

## Bevande

- acqua  
2 1/2 gallone (9446mL)
- polvere proteica  
35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)

## Cereali e pasta

- seitan  
2 lbs (907g)
- pasta secca cruda  
2 2/3 oz (76g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
2 cucchiaio (30mL)
- salsa per pasta  
1/6 vasetto (680 g) (112g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)
- noci  
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- broccoli surgelati**  
2 confezione (568g)
- pomodori**  
27 pomodorini (459g)
- zucchine**  
1 1/2 grande (485g)
- broccoli**  
1 1/3 tazza, tritata (121g)

### **Grassi e oli**

- olio d'oliva**  
1 oz (30mL)
- olio**  
1/4 lbs (139mL)

- tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- lenticchie crude**  
9 1/4 cucchiaio (112g)
- tofu compatto**  
4 oz (113g)
- salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (10mL)

### **Prodotti da forno**

- pane**  
5 fetta (160g)
- pangrattato**  
1 3/4 cucchiaio (12g)

### **Cereali per la colazione**

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1 tazza(e) (81g)

### **Dolci**

- sciroppo d'acero**  
2 cucchiaino (10mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Bubble & squeak inglese vegano

2 medaglioni - 194 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**salsa piccante**  
2 cucchiaino (10mL)  
**patate, pelato e tagliato a pezzi**  
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)  
**cavolini di Bruxelles, sminuzzato**  
1 tazza, grattugiata (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsa piccante**  
2 cucchiaio (30mL)  
**patate, pelato e tagliato a pezzi**  
6 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (552g)  
**cavolini di Bruxelles, sminuzzato**  
3 tazza, grattugiata (150g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con salsa piccante.

### Salsicce vegane per la colazione

4 salsicce - 150 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Salsicce da colazione vegane**  
4 salsicce (90g)

Per tutti i 3 pasti:

**Salsicce da colazione vegane**  
12 salsicce (270g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.
- 

### 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.

### Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di soia**  
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salsicce vegane per la colazione

2 salsicce - 75 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**Salsicce da colazione vegane**  
2 salsicce (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**Salsicce da colazione vegane**  
4 salsicce (90g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

### Avena alla vaniglia con mirtilli

209 kcal ● 6g proteine ● 3g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/2 tazza(e) (41g)  
**mirtilli**  
4 cucchiaio (37g)  
**estratto di vaniglia**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1 tazza(e) (81g)  
**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)  
**estratto di vaniglia**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sciroppo d'acero**  
2 cucchiaino (10mL)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti e cuoci al microonde per circa 2-3 minuti.
2. Nota: puoi mescolare avena, mirtilli, vaniglia e sciroppo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni (a seconda della freschezza della frutta). Quando sei pronto, aggiungi acqua e cuoci al microonde.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Succo di frutta

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Chik'n tenders croccanti

9 1/3 tender/i - 533 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 48g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 tender/i porzioni

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
9 1/3 pezzi (238g)  
**ketchup**  
2 1/3 cucchiaino (40g)

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

### Tempeh base

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



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaino (30mL)

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.

### Patata al forno base

1/2 patata(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**patate**  
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**patate**  
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)

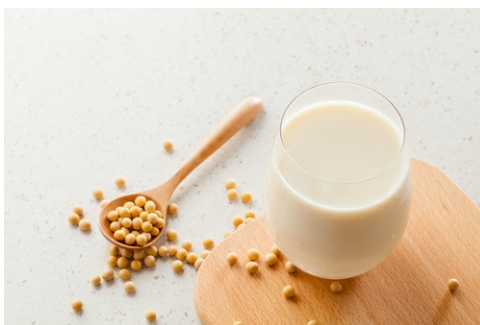
1. FORNO:
2. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.
4. MICROONDE:
5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
7. Condire a piacere, tenendo presente che alcuni condimenti (es. burro) aumenteranno significativamente le calorie di questo piatto, mentre altri (es. sale, pepe, altre spezie) hanno poche o nessuna caloria.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Spaghetti e polpette senza carne

443 kcal ● 21g proteine ● 7g grassi ● 67g carboidrati ● 7g fibre



**salsa per pasta**  
1/6 vasetto (680 g) (112g)  
**pasta secca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**polpette vegane surgelate**  
2 polpetta(e) (60g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariiane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**noci**  
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre

Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.



### Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre

Dà 3 clementina(e) porzioni

**clementine**  
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Zoodles con salsa di avocado

353 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**succo di limone**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)  
**basilico fresco**  
3/4 tazza di foglie intere (18g)  
**zucchine**  
3/4 grande (242g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
7 1/2 pomodorini (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (118mL)  
**succo di limone**  
1/4 tazza (68mL)  
**basilico fresco**  
1 1/2 tazza di foglie intere (36g)  
**zucchine**  
1 1/2 grande (485g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
1 1/2 avocado (302g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
15 pomodorini (255g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di mandorla aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di mandorla aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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

### Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
3 frutto (222g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Strisce di peperone e guacamole

150 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**guacamole, confezionata**  
4 cucchiaino (62g)  
**peperone, affettato**  
1 medio (119g)

Per tutti i 2 pasti:

**guacamole, confezionata**  
1/2 tazza (124g)  
**peperone, affettato**  
2 medio (238g)

1. Taglia i peperoni a strisce ed elimina i semi.
2. Distribuisci la miscela di guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingerle nel guacamole.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### 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)

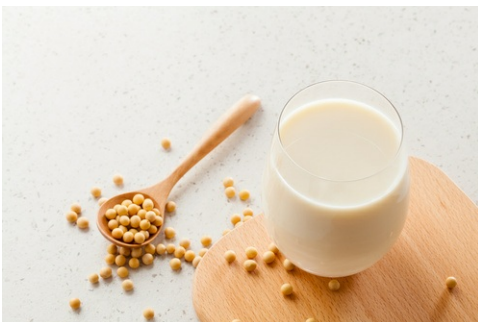
Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**avocado, maturo, affettato**  
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

### Latte di soia

3/4 tazza(e) - 64 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
2 1/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



#### olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

#### cipolla

2 2/3 cucchiaino, tritata (27g)

#### peperone verde

4 cucchiaino, tritata (12g)

#### pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

#### acqua

2 cucchiaino (10mL)

#### sale

2/3 pizzico (0g)

#### aglio, tritato finemente

1 2/3 spicchio(i) (5g)

#### seitan, in stile pollo

1/3 lbs (151g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

### Patata al forno base

1/2 patata(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 patata(e) porzioni

#### olio

1/4 cucchiaino (1mL)

#### sale

1/2 pizzico (0g)

#### patate

1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

1. FORNO:
2. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la

patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.

3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.
  4. MICROONDE:
  5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
  6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
  7. Condire a piacere, tenendo presente che alcuni condimenti (es. burro) aumenteranno significativamente le calorie di questo piatto, mentre altri (es. sale, pepe, altre spezie) hanno poche o nessuna caloria.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

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.
- 

### Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**patate**  
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**  
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)  
(554g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e foderla una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

### Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**chicchi di mais surgelati**  
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**chicchi di mais surgelati**  
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

### Tofu base

4 oz - 171 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**tofu compatto**  
4 oz (113g)

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.

### Broccoli arrosto

196 kcal ● 18g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 18g fibre



**broccoli surgelati**  
2 confezione (568g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**cipolla in polvere**  
4 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan - 595 kcal ● 64g proteine ● 20g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaio (60mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
1 lbs (454g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**salsa teriyaki**  
1/2 tazza (120mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Bocconcini di seitan impanati

302 kcal ● 23g proteine ● 12g grassi ● 24g carboidrati ● 1g fibre



#### aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

#### salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

#### pepe nero

1/3 pizzico, macinato (0g)

#### cumino macinato

1 1/3 pizzico (0g)

#### coriandolo macinato

1 1/3 pizzico (0g)

#### pangrattato

1 3/4 cucchiaio (12g)

#### ketchup

4 cucchiaino (23g)

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

2 2/3 oz (76g)

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.

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



#### acqua

1 tazza(e) (237mL)

#### sale

1/2 pizzico (0g)

#### lenticchie crude, sciacquate

4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

### Broccoli arrostiti con lievito alimentare

1 1/3 tazza(e) - 143 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

#### broccoli

1 1/3 tazza, tritata (121g)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

#### lievito nutrizionale

2 cucchiaino (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. 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.
-