

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2400 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

2406 kcal ● 210g proteine (35%) ● 74g grassi (28%) ● 180g carboidrati (30%) ● 44g fibre (7%)

### Colazione

425 kcal, 11g proteine, 51g carboidrati netti, 14g grassi



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



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



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

### Snack

190 kcal, 3g proteine, 28g carboidrati netti, 5g grassi



**Cracker**  
5 1/3 cracker(i)- 90 kcal



**Uva**  
102 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



**Frullato proteico**  
5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

605 kcal, 35g proteine, 43g carboidrati netti, 29g grassi



**Tofu base**  
8 oz- 342 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal

### Cena

585 kcal, 28g proteine, 53g carboidrati netti, 25g grassi



**Lasagna di tofu vegana**  
445 kcal



**Latte di soia**  
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

## Giorno 2

2390 kcal ● 214g proteine (36%) ● 84g grassi (32%) ● 140g carboidrati (24%) ● 55g fibre (9%)

### Colazione

425 kcal, 11g proteine, 51g carboidrati netti, 14g grassi



#### More

1 tazza(e)- 70 kcal



#### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



#### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

### Snack

190 kcal, 3g proteine, 28g carboidrati netti, 5g grassi



#### Cracker

5 1/3 cracker(i)- 90 kcal



#### Uva

102 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



#### Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

605 kcal, 35g proteine, 43g carboidrati netti, 29g grassi



#### Tofu base

8 oz- 342 kcal



#### Lenticchie

260 kcal

### Cena

570 kcal, 32g proteine, 14g carboidrati netti, 34g grassi



#### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal

## Giorno 3

2405 kcal ● 242g proteine (40%) ● 96g grassi (36%) ● 99g carboidrati (17%) ● 45g fibre (7%)

### Colazione

360 kcal, 21g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



#### Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

### Snack

295 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



#### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal



#### Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



#### Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

575 kcal, 46g proteine, 20g carboidrati netti, 31g grassi



#### Tofu al forno

16 oz- 452 kcal



#### Peperoni e cipolle saltati

125 kcal

### Cena

570 kcal, 32g proteine, 14g carboidrati netti, 34g grassi



#### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal

## Giorno 4

2373 kcal ● 250g proteine (42%) ● 85g grassi (32%) ● 110g carboidrati (19%) ● 42g fibre (7%)

### Colazione

360 kcal, 21g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



#### Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

### Snack

295 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



#### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal



#### Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



#### Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

575 kcal, 46g proteine, 20g carboidrati netti, 31g grassi



#### Tofu al forno

16 oz- 452 kcal



#### Peperoni e cipolle saltati

125 kcal

### Cena

540 kcal, 40g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



#### Tempeh base

6 oz- 443 kcal



#### Verdure miste

1 tazza(e)- 97 kcal

## Giorno 5

2476 kcal ● 222g proteine (36%) ● 104g grassi (38%) ● 120g carboidrati (19%) ● 44g fibre (7%)

### Colazione

360 kcal, 21g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



#### Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

### Snack

295 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



#### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal



#### Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



#### Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

655 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 41g grassi



#### Zuppa di ceci, zenzero e cocco

343 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal

### Cena

565 kcal, 42g proteine, 18g carboidrati netti, 31g grassi



#### Satay di chik'n con salsa di arachidi

4 spiedini- 466 kcal



#### Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal

## Giorno 6

2347 kcal ● 241g proteine (41%) ● 88g grassi (34%) ● 96g carboidrati (16%) ● 53g fibre (9%)

### Colazione

325 kcal, 41g proteine, 12g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
251 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal

### Snack

205 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



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



**Mele con succo di lime**  
121 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



**Frullato proteico**  
5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

655 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 41g grassi



**Zuppa di ceci, zenzero e cocco**  
343 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
313 kcal

### Cena

565 kcal, 42g proteine, 18g carboidrati netti, 31g grassi



**Satay di chik'n con salsa di arachidi**  
4 spiedini- 466 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal

## Giorno 7

2383 kcal ● 248g proteine (42%) ● 69g grassi (26%) ● 149g carboidrati (25%) ● 44g fibre (7%)

### Colazione

325 kcal, 41g proteine, 12g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
251 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal

### Snack

205 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



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



**Mele con succo di lime**  
121 kcal

### Integratori proteici

600 kcal, 133g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



**Frullato proteico**  
5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

550 kcal, 23g proteine, 68g carboidrati netti, 14g grassi



**Pesca**  
3 pesca(e)- 198 kcal



**Bagel con tempeh affumicato e avocado**  
1/2 bagel(i)- 349 kcal

### Cena

705 kcal, 43g proteine, 40g carboidrati netti, 40g grassi



**Fagioli lima**  
77 kcal



**Tofu al pepe e limone**  
17 1/2 oz- 630 kcal

## Grassi e oli

- olio  
3 oz (95mL)
- olio d'oliva  
1 1/2 cucchiaio (21mL)
- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto  
2 1/4 lbs (1035g)
- lenticchie crude  
1 tazza (216g)
- briciole di burger vegetariano  
3 tazza (300g)
- salsa di soia (tamari)  
1 tazza (240mL)
- tofu extra sodo  
2 lbs (907g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- burro di arachidi  
2 2/3 cucchiaio (43g)
- ceci in scatola  
1/4 lattina/e (112g)

## Bevande

- acqua  
47 1/4 tazza(e) (11198mL)
- polvere proteica  
40 porzione (80 mL ciascuna) (1240g)
- latte di mandorla non zuccherato  
3 tazza (720mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
2 cucchiaino (11g)
- pepe nero  
1 3/4 cucchiaino, macinato (4g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaio (4g)
- curry in polvere  
1/2 cucchiaio (3g)
- curcuma, macinata  
1 pizzico (0g)
- cumino macinato  
1/2 pizzico (0g)
- cipolla in polvere  
1/2 pizzico (0g)

## Cereali e pasta

- lasagne secche  
1 1/2 oz (43g)
- amido di mais  
2 1/2 cucchiaio (20g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
4 cucchiaio (65g)

## Frutta e succhi di frutta

- more  
2 tazza (288g)
- uva  
3 1/2 tazza (322g)
- succo di lime  
1/2 tazza (115mL)
- avocado  
3 avocado (620g)
- pesca  
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- lime  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
- lamponi  
2 tazza (246g)
- limone  
1 1/4 piccolo (73g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
2 bustina (86g)

## Prodotti da forno

- cracker  
10 2/3 cracker (37g)
- bagel  
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (232g)
- pomodori  
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (471g)
- zenzero fresco  
11 3/4 g (12g)

- pepe al limone  
5 pizzico (1g)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
2 pizzico (1g)
- formaggio vegano grattugiato  
1/2 tazza (56g)
- lievito nutrizionale  
3/4 cucchiaino (3g)
- latte di soia, non zuccherato  
5 2/3 tazza(e) (mL)
- yogurt di mandorla aromatizzato  
5 contenitore (750g)
- olio di sesamo  
4 cucchiaino (20mL)
- strisce vegane tipo pollo  
2/3 lbs (302g)
- spiedino(i)  
8 spiedino/i (8g)
- polvere proteica al cioccolato  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

- peperone  
2 grande (328g)
- verdure miste surgelate  
1 tazza (135g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)
- carote  
1/2 medio (31g)
- aglio  
1 spicchio(i) (3g)
- fagioli lima, surgelati  
1/4 confezione (280 g) (71g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
2 cucchiaino (18g)
- latte di cocco in lattina  
1/4 lattina (113mL)

## Snack

- piccola barretta di granola  
6 barretta (150g)

## Dolci

- cacao in polvere  
1 cucchiaino (5g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

## 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.

## Fiocchi d'avena istantanei con acqua

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



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
1 bustina (43g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi 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.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

**pesca**  
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 3 pasti:

**yogurt di mandorla aromatizzato**  
3 contenitore (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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 2 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaino (5g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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.

### Lampone

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



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**tofu compatto**  
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**tofu compatto**  
1 lbs (454g)

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.
- 

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
3/4 tazza (144g)

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 3 e giorno 4

---

### Tofu al forno

16 oz - 452 kcal ● 44g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**  
1/2 tazza (120mL)  
**semi di sesamo**  
1 cucchiaio (9g)  
**tofu extra sodo**  
1 lbs (454g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**  
1 tazza (240mL)  
**semi di sesamo**  
2 cucchiai (18g)  
**tofu extra sodo**  
2 lbs (907g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

---

### Peperoni e cipolle saltati

125 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla, affettato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cipolla, affettato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
2 grande (328g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungì peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
  2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Zuppa di ceci, zenzero e cocco

343 kcal ● 13g proteine ● 17g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**acqua**  
5/8 tazza(e) (148mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/8 lattina (56mL)  
**curry in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**curcuma, macinata**  
1/2 pizzico (0g)  
**zenzero fresco, a dadini**  
1/8 fette (Ø 2,5 cm) (0g)  
**aglio, a dadini**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**ceci in scatola, scolato**  
1/8 lattina/e (56g)  
**lenticchie crude, risciacquato**  
3 cucchiaino (36g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**acqua**  
1 1/4 tazza(e) (296mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/4 lattina (113mL)  
**curry in polvere**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**curcuma, macinata**  
1 pizzico (0g)  
**zenzero fresco, a dadini**  
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)  
**aglio, a dadini**  
1 spicchio(i) (3g)  
**ceci in scatola, scolato**  
1/4 lattina/e (112g)  
**lenticchie crude, risciacquato**  
6 cucchiaino (72g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 grande (38g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi cipolle, aglio e zenzero. Mescola frequentemente e cuoci per circa 7 minuti.
2. Aggiungi la polvere di curry e la curcuma e cuoci 1 minuto, mescolando continuamente.
3. Aggiungi i ceci, il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Mescola, porta a sobbollire, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

---

### Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
4 cucchiaino, tritato (20g)  
**succo di lime**  
4 cucchiaino (20mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
2/3 avocado (134g)  
**pomodori, a dadini**  
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
2 2/3 cucchiaino, tritato (40g)  
**succo di lime**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/3 avocado (268g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Pesca

3 pesca(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre

Dà 3 pesca(e) porzioni



**pesca**  
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i) - 349 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 bagel(i) porzioni

**bagel**

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

**cumino macinato**

1/2 pizzico (0g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

**cipolla in polvere**

1/2 pizzico (0g)

**avocado, affettato**

1/4 avocado (50g)

**tempeh, tagliato a strisce**

2 oz (57g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Cracker

5 1/3 cracker(i) - 90 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cracker**

5 1/3 cracker (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**cracker**

10 2/3 cracker (37g)

1. Buon appetito.

### Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**uva**

1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**

3 1/2 tazza (322g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**  
2 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**piccola barretta di granola**  
6 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Latte di soia

2/3 tazza(e) - 56 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 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.
- 

### Mele con succo di lime

121 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)  
**lime**  
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)  
**lime**  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

1. Affetta la mela e spremi il succo di lime sulle fette.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Lasagna di tofu vegana

445 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 50g carboidrati ● 6g fibre

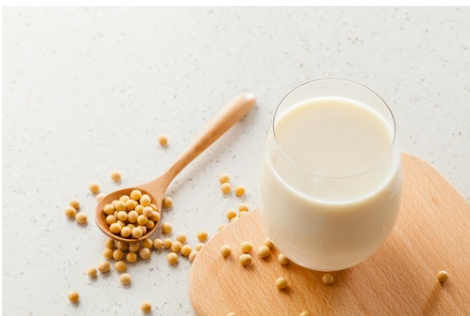


**sale**  
1 pizzico (1g)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**formaggio vegano grattugiato**  
1/2 tazza (56g)  
**lasagne secche**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**lievito nutrizionale**  
3/4 cucchiaio (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**tofu compatto, sbriciolato**  
3 oz (85g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C).
2. Portare a ebollizione una grande pentola d'acqua leggermente salata. Aggiungere le lasagne e cuocere per 8-10 minuti o fino a quando non sono al dente; scolare.
3. In una ciotola media unire il tofu, il sale, la salsa per spaghetti, il lievito alimentare, il mix di spezie italiane e metà del formaggio grattugiato. Distribuire uno strato sul fondo di una teglia.
4. Distribuire gli strati di lasagna alternandoli con il composto di salsa, terminando con la salsa. Cospargere con il formaggio grattugiato rimanente.
5. Cuocere in forno per 25-35 minuti.

### Latte di soia

1 2/3 tazza(e) - 141 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni  
**latte di soia, non zuccherato**  
1 2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
1 1/2 tazza (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
3 tazza (300g)

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

### Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)  
**succo di lime**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
3 cucchiaino, tritato (45g)  
**succo di lime**  
3 cucchiaino (45mL)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/2 avocado (302g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### 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.

---

### Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

#### verdure miste surgelate

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Satay di chik'n con salsa di arachidi

4 spiedini - 466 kcal ● 38g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
4 cucchiaino (21g)  
**succo di lime**  
3 cucchiaino (15mL)  
**olio di sesamo**  
2 cucchiaino (10mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
1/3 lbs (151g)  
**spiedino(i)**  
4 spiedino/i (4g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 2/3 cucchiaino (43g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio di sesamo**  
4 cucchiaino (20mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
2/3 lbs (302g)  
**spiedino(i)**  
8 spiedino/i (8g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
1 1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (7g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

### Insalata semplice con pomodori e carote

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 cuori (500g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**carote, affettato**  
1/2 medio (31g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Fagioli lima

77 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/4 confezione (280 g) (71g)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

### Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteine ● 40g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Dà 17 1/2 oz porzioni  
**amido di mais**  
2 1/2 cucchiaio (20g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**pepe al limone**  
5 pizzico (1g)  
**limone, scorza grattugiata**  
1 1/4 piccolo (73g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
17 1/2 oz (496g)

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.

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

### Frullato proteico

5 1/2 misurino - 600 kcal ● 133g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:  
**polvere proteica**  
5 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (171g)  
**acqua**  
5 1/2 tazza(e) (1304mL)

Per tutti i 7 pasti:  
**polvere proteica**  
38 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1194g)  
**acqua**  
38 1/2 tazza(e) (9125mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.