

# Dieta - Menù dieta vegana ricca di proteine da 2500 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** 2317 kcal ● 230g proteine (40%) ● 69g grassi (27%) ● 148g carboidrati (26%) ● 45g fibre (8%)

## Colazione

380 kcal, 44g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

315 kcal



**Pesca**

1 pesca(e)- 66 kcal

## Snack

325 kcal, 12g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



**Overnight oats alla crostata di pesche**

191 kcal



**Semi di girasole**

135 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

5 1/2 misurino- 600 kcal

## Pranzo

275 kcal, 13g proteine, 30g carboidrati netti, 6g grassi



**Zuppa di fagioli neri e salsa**

193 kcal



**Chips e salsa**

82 kcal

## Cena

735 kcal, 29g proteine, 73g carboidrati netti, 29g grassi



**Tofu base**

6 oz- 257 kcal



**Patata al forno base**

1 patata(e)- 264 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**

215 kcal

## Giorno 2

2564 kcal ● 232g proteine (36%) ● 75g grassi (26%) ● 199g carboidrati (31%) ● 41g fibre (6%)

### Colazione

380 kcal, 44g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Snack

325 kcal, 12g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



**Overnight oats alla crostata di pesche**  
191 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

520 kcal, 15g proteine, 80g carboidrati netti, 12g grassi



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal



**Panino con burro di arachidi e marmellata**  
1 panino(i)- 382 kcal

### Cena

735 kcal, 29g proteine, 73g carboidrati netti, 29g grassi



**Tofu base**  
6 oz- 257 kcal



**Patata al forno base**  
1 patata(e)- 264 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
215 kcal

## Giorno 3

2465 kcal ● 225g proteine (37%) ● 56g grassi (20%) ● 232g carboidrati (38%) ● 34g fibre (6%)

### Colazione

380 kcal, 44g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Snack

325 kcal, 12g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



**Overnight oats alla crostata di pesche**  
191 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

520 kcal, 15g proteine, 80g carboidrati netti, 12g grassi



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal



**Panino con burro di arachidi e marmellata**  
1 panino(i)- 382 kcal

### Cena

635 kcal, 22g proteine, 107g carboidrati netti, 9g grassi



**Pasta con salsa pronta**  
510 kcal



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

## Giorno 4

2476 kcal ● 219g proteine (35%) ● 108g grassi (39%) ● 112g carboidrati (18%) ● 45g fibre (7%)

### Colazione

340 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



**Overnight oats proteici al caffè (senza latticini)**  
163 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Snack

275 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



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



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

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

610 kcal, 30g proteine, 13g carboidrati netti, 45g grassi



**Tofu in crosta di noci (vegano)**  
568 kcal



**Broccoli**  
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

### Cena

650 kcal, 25g proteine, 60g carboidrati netti, 28g grassi



**Lenticchie**  
260 kcal



**Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)**  
3 pomodori ripieni- 391 kcal

## Giorno 5

2550 kcal ● 230g proteine (36%) ● 103g grassi (36%) ● 125g carboidrati (20%) ● 50g fibre (8%)

### Colazione

340 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



**Overnight oats proteici al caffè (senza latticini)**  
163 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Snack

275 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



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



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

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

720 kcal, 28g proteine, 47g carboidrati netti, 43g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Tacos vegani con tofu chipotle**  
3 taco(i)- 619 kcal

### Cena

620 kcal, 38g proteine, 39g carboidrati netti, 26g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
323 kcal

## Giorno 6

2523 kcal ● 230g proteine (36%) ● 79g grassi (28%) ● 182g carboidrati (29%) ● 42g fibre (7%)

### Colazione

405 kcal, 15g proteine, 63g carboidrati netti, 8g grassi



#### Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



#### Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

### Snack

240 kcal, 9g proteine, 23g carboidrati netti, 11g grassi



#### Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



#### Latte di soia

3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

665 kcal, 35g proteine, 51g carboidrati netti, 32g grassi



#### Panino al tofu semplice

1 1/2 panino/i- 663 kcal

### Cena

620 kcal, 38g proteine, 39g carboidrati netti, 26g grassi



#### Tempeh base

4 oz- 295 kcal



#### Fagioli lima con olio d'oliva

323 kcal

## Giorno 7

2539 kcal ● 220g proteine (35%) ● 67g grassi (24%) ● 232g carboidrati (37%) ● 32g fibre (5%)

### Colazione

405 kcal, 15g proteine, 63g carboidrati netti, 8g grassi



#### Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



#### Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

### Snack

240 kcal, 9g proteine, 23g carboidrati netti, 11g grassi



#### Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



#### Latte di soia

3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

665 kcal, 35g proteine, 51g carboidrati netti, 32g grassi



#### Panino al tofu semplice

1 1/2 panino/i- 663 kcal

### Cena

635 kcal, 28g proteine, 89g carboidrati netti, 15g grassi



#### Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



#### Zuppa di funghi, quinoa e lenticchie (vegana)

371 kcal

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (80mL)
- olio d'oliva  
2 oz (65mL)
- maionese vegana  
1/3 tazza (83g)
- condimento per insalata  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto  
2 2/3 lbs (1269g)
- fagioli neri  
3/8 lattina/e (165g)
- burro di arachidi  
2 cucchiaino (32g)
- lenticchie crude  
1/2 tazza (104g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino (5mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 oz (10g)
- pepe nero  
5 pizzico, macinato (1g)
- cumino macinato  
1 1/2 pizzico (0g)
- cannella  
3 pizzico (1g)
- dijon  
1 cucchiaino (15g)
- miscela di spezie chipotle  
4 pizzico (1g)
- paprika  
1 pizzico (0g)
- rosmarino, essiccato  
1 pizzico (0g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate  
2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (738g)
- fagioli lima, surgelati  
2 1/2 confezione (280 g) (710g)

## Frutta e succhi di frutta

- pesca  
7 2/3 media (Ø 6,8 cm) (1148g)
- nectarine  
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di limone  
2 cucchiaino (10mL)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
2 1/4 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/6 vasetto (81g)
- salsa per pasta  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)  
3/4 cucchiaino (9g)

## Snack

- tortilla chips  
1/2 oz (14g)
- barretta di granola grande  
2 barretta (74g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1/4 lbs (101g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia  
1/4 cucchiaino (4g)
- noci  
2 oz (60g)
- semi di girasole  
2 1/4 oz (64g)
- burro di mandorle  
1 cucchiaino (16g)

## Dolci

- sciroppo d'acero  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

- aglio**  
5 1/2 spicchio(i) (17g)
- spinaci freschi**  
1 1/2 tazza(e) (45g)
- pomodori**  
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (489g)
- zucchine**  
3/4 grande (242g)
- cipolla**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (118g)
- broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)
- coriandolo fresco**  
1 cucchiaino, tritato (3g)
- lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 foglia interna (9g)
- funghi**  
2 tazza, pezzi o fette (140g)

## Bevande

- latte di mandorla non zuccherato**  
6 tazza (1440mL)
- polvere proteica**  
44 porzione (80 mL ciascuna) (1364g)
- acqua**  
2 1/2 gallone (9600mL)
- caffè, filtrato**  
3 cucchiaino (44g)

- gelatina (jelly)**  
4 cucchiaino (84g)

## Prodotti da forno

- pane**  
14 2/3 oz (416g)
- tortillas di mais**  
3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)
- pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda**  
4 oz (114g)
- quinoa, cruda**  
2 3/4 cucchiaino (28g)

## Altro

- miscela di erbe italiane**  
1 3/4 cucchiaino (6g)
  - formaggio vegano grattugiato**  
4 cucchiaino (28g)
  - latte di soia, non zuccherato**  
4 tazza(e) (mL)
  - insalata mista**  
1 confezione (155 g) (153g)
  - yogurt di soia**  
4 contenitore(i) (601g)
  - formaggio vegano, a fette**  
3 fetta(e) (60g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Frullato proteico (latte di mandorla)

315 kcal ● 43g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**

1 1/2 tazza (360mL)

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**

1/4 gallone (1080mL)

**polvere proteica**

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

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

### 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Overnight oats proteici al caffè (senza latticini)

163 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**  
2 cucchiaio (30mL)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
4 cucchiaio (20g)  
**caffè, filtrato**  
1 1/2 cucchiaio (22g)  
**sciropo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**  
4 cucchiaio (60mL)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/2 tazza (41g)  
**caffè, filtrato**  
3 cucchiaio (44g)  
**sciropo d'acero**  
2 cucchiaino (10mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
2. Mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

**pesca**  
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### 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

### Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 12g fibre



#### brodo vegetale

1/4 tazza(e) (mL)

#### fagioli neri

3/8 lattina/e (165g)

#### cumino macinato

1 1/2 pizzico (0g)

#### panna acida (sour cream)

3/4 cucchiaio (9g)

#### salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni

3 cucchiaio (49g)

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

### Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



#### tortilla chips

1/2 oz (14g)

#### salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaio (32g)

1. Servi la salsa con le tortilla chips.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Nettarina

2 nectarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

#### nectarine, denocciolato

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:

#### nectarine, denocciolato

4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

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

### Panino con burro di arachidi e marmellata

1 panino(i) - 382 kcal ● 12g proteine ● 11g grassi ● 55g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**gelatina (jelly)**  
2 cucchiaio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 cucchiaio (32g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**gelatina (jelly)**  
4 cucchiaio (84g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

---

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal ● 26g proteine ● 45g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**dijon**  
1 cucchiaino (15g)  
**maionese vegana**  
2 cucchiaino (30g)  
**noci**  
1/3 tazza, tritata (39g)  
**tofu compatto, scolato**  
1/2 lbs (227g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.\r\n\r\nTagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.\r\n\r\nCondire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.\r\n\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.\r\n\r\nCon un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.\r\n\r\nPressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.\r\n\r\nDisporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.\r\n\r\nServire con la restante metà della miscela di maionese.

---

## Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

### Tacos vegani con tofu chipotle

3 taco(i) - 619 kcal ● 26g proteine ● 36g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 taco(i) porzioni

**miscela di spezie chipotle**  
4 pizzico (1g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaino (5mL)  
**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**coriandolo fresco**  
1 cucchiaio, tritato (3g)  
**maionese vegana**  
2 cucchiaio (30g)  
**tortillas di mais**  
3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**lattuga romana (romaine), tagliato a fette sottili**  
1 1/2 foglia interna (9g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

1. Prepara la maionese al coriandolo mescolando maionese vegana, coriandolo, solo metà dell'aglio tritato e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Prepara la salsa chipotle mescolando in una ciotola media il restante aglio tritato, burro di mandorle, salsa di soia, condimento chipotle e acqua. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti e cuoci finché non è croccante, circa 5 minuti. Versa la salsa e cuoci finché non prende colore in alcuni punti, mescolando di tanto in tanto.
4. Spalma la maionese al coriandolo su ogni tortilla. Completa con tofu chipotle e lattuga romana tritata. Servi.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Panino al tofu semplice

1 1/2 panino/i - 663 kcal ● 35g proteine ● 32g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**insalata mista**  
1 1/2 oz (43g)  
**pomodori**  
3 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(60g)  
**formaggio vegano, a fette**  
1 1/2 fetta(e) (30g)  
**maionese vegana**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**tofu compatto, sciacquato e  
asciugato tamponando**  
3 fetta(e) (252g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**insalata mista**  
3 oz (85g)  
**pomodori**  
6 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(120g)  
**formaggio vegano, a fette**  
3 fetta(e) (60g)  
**maionese vegana**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**tofu compatto, sciacquato e  
asciugato tamponando**  
6 fetta(e) (504g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci entrambi i lati fino a doratura.
  2. Condimenta il tofu con le spezie che preferisci.
  3. Assembla il panino usando il pane, la maionese vegana, il tofu e le verdure. Sentiti libero di aggiungere qualsiasi verdura o condimento a basso contenuto calorico.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Overnight oats alla crostata di pesche

191 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 19g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

1/4 tazza(e) (20g)

**cannella**

1 pizzico (0g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1/3 tazza (80mL)

**semi di chia**

2 pizzico (1g)

**sciroppo d'acero**

1/2 cucchiaino (3mL)

**noci, tritato**

1 cucchiaino, tritato (7g)

**pesca, denocciolato e tritato**

1/4 piccolo (dia. 6,5 cm) (33g)

Per tutti i 3 pasti:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

3/4 tazza(e) (61g)

**cannella**

3 pizzico (1g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1 tazza (240mL)

**semi di chia**

1/4 cucchiaino (4g)

**sciroppo d'acero**

1/2 cucchiaino (8mL)

**noci, tritato**

3 cucchiaino, tritato (21g)

**pesca, denocciolato e tritato**

3/4 piccolo (dia. 6,5 cm) (98g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore richiudibile.
  2. Metti in frigorifero tutta la notte o per almeno 4 ore.  
Servi.
- 

### Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

3/4 oz (21g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**

2 1/4 oz (64g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

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

---

### 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.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola grande**  
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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, 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.

### Patata al forno base

1 patata(e) - 264 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**patate**  
2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (738g)

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.

Fagioli lima con olio d'oliva

215 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**fagioli lima, surgelati**

1/2 confezione (280 g) (142g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**fagioli lima, surgelati**

1 confezione (280 g) (284g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

## Cena 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### 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.

### Pane all'aglio vegano semplice

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



Dà 1 fetta(s) porzioni

**pane**

1 fetta (32g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio(i) (3g)

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 4

---

### Lenticchie

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



**acqua**

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

**sale**

3/4 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

6 cucchiaio (72g)

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.

---

### Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

3 pomodori ripieni - 391 kcal ● 7g proteine ● 27g grassi ● 22g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 pomodori ripieni porzioni

**spinaci freschi**

1 1/2 tazza(e) (45g)

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**miscela di erbe italiane**

1/2 cucchiaino (5g)

**pomodori**

3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

**formaggio vegano grattugiato**

4 cucchiaino (28g)

**zucchine, tagliato a dadini**

3/4 grande (242g)

**cipolla, tagliato a dadini**

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

1. Preriscalda il forno a 350 F (180 C).
  2. Taglia la parte superiore di ogni pomodoro e scartala.
  3. Con un cucchiaino svuota ogni pomodoro, facendo attenzione a non perforarne le pareti. Scarta la polpa e i semi.
  4. Asciuga l'interno dei pomodori con un tovagliolo di carta. Sala l'interno e mettili a testa in giù su un tovagliolo per consentire ulteriore drenaggio; metti da parte.
  5. Taglia a dadini zuccina e cipolla.
  6. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi zuccina, cipolla, origano/condimento italiano e sale/pepe (a piacere). Salta fino a quando le verdure si sono ammorbidite, circa 4 minuti.
  7. Aggiungi gli spinaci e cuoci per altri 2 minuti fino ad appassire. Togli dal fuoco.
  8. Sistema i pomodori con la parte aperta verso l'alto su una teglia. Metti circa metà del formaggio (sostituito senza latticini) sul fondo dei pomodori.
  9. Riempi i pomodori con il composto di verdure e copri con il formaggio rimanente.
  10. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti finché i pomodori sono ben caldi.
  11. Facoltativo: poni sotto il grill per circa un minuto per dorare il formaggio.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

---

### Fagioli lima con olio d'oliva

323 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 31g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**fagioli lima, surgelati**  
3/4 confezione (280 g) (213g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1 1/2 confezione (280 g) (426g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
  3. Servire.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zuppa di funghi, quinoa e lenticchie (vegana)

371 kcal ● 19g proteine ● 9g grassi ● 45g carboidrati ● 8g fibre



**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**brodo vegetale**  
2 tazza(e) (mL)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
4 cucchiaio (60mL)  
**quinoa, cruda**  
2 1/2 cucchiaio (28g)  
**lenticchie crude**  
2 1/2 cucchiaio (32g)  
**paprika**  
1 pizzico (0g)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 pizzico (0g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 piccolo (35g)  
**funghi, tritato grossolanamente**  
2 tazza, pezzi o fette (140g)

1. In una casseruola a fuoco medio, fai soffriggere cipolle e aglio nell'olio fino a che sono morbidi, qualche minuto.
  2. Aggiungi i funghi e le spezie e mescola, cuocendo per uno o due minuti.
  3. Aggiungi tutti gli ingredienti rimanenti e porta a sobbollire. Cuoci scoperto per circa 20-25 minuti o fino a quando quinoa e lenticchie sono tenere. Servi.
-

## 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.
-