

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

## Giorno 1

2632 kcal ● 251g proteine (38%) ● 71g grassi (24%) ● 200g carboidrati (30%) ● 48g fibre (7%)

### Colazione

250 kcal, 5g proteine, 45g carboidrati netti, 2g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

### Snack

305 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi



#### Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e)- 241 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

795 kcal, 52g proteine, 83g carboidrati netti, 17g grassi



#### Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

8 involtino(i) di lattuga- 658 kcal



#### Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal

### Cena

685 kcal, 49g proteine, 33g carboidrati netti, 37g grassi



#### Seitan semplice

6 oz- 365 kcal



#### Pomodori saltati con aglio ed erbe

318 kcal

## Giorno 2

2512 kcal ● 225g proteine (36%) ● 91g grassi (33%) ● 160g carboidrati (25%) ● 37g fibre (6%)

### Colazione

250 kcal, 5g proteine, 45g carboidrati netti, 2g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

### Snack

305 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi



#### Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e)- 241 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

680 kcal, 40g proteine, 41g carboidrati netti, 33g grassi



#### Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal



#### Tempeh base

6 oz- 443 kcal



#### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

### Cena

680 kcal, 35g proteine, 34g carboidrati netti, 42g grassi



#### Tofu alla Buffalo con ranch vegano

506 kcal



#### Lenticchie

174 kcal

## Giorno 3

2512 kcal ● 225g proteine (36%) ● 91g grassi (33%) ● 160g carboidrati (25%) ● 37g fibre (6%)

### Colazione

250 kcal, 5g proteine, 45g carboidrati netti, 2g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

### Snack

305 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi



#### Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e)- 241 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

680 kcal, 40g proteine, 41g carboidrati netti, 33g grassi



#### Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal



#### Tempeh base

6 oz- 443 kcal



#### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

### Cena

680 kcal, 35g proteine, 34g carboidrati netti, 42g grassi



#### Tofu alla Buffalo con ranch vegano

506 kcal



#### Lenticchie

174 kcal

## Giorno 4

2551 kcal ● 230g proteine (36%) ● 69g grassi (24%) ● 194g carboidrati (30%) ● 57g fibre (9%)

### Colazione

345 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 10g grassi



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1 bagel/i- 261 kcal

### Snack

210 kcal, 13g proteine, 10g carboidrati netti, 11g grassi



**Strisce di peperone e hummus**  
128 kcal



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

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

685 kcal, 40g proteine, 59g carboidrati netti, 25g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 lattina(e)- 494 kcal

### Cena

715 kcal, 28g proteine, 78g carboidrati netti, 20g grassi



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



**Padella in stile Southwest con patate e lenticchie**  
565 kcal

## Giorno 5

2540 kcal ● 253g proteine (40%) ● 79g grassi (28%) ● 155g carboidrati (24%) ● 48g fibre (8%)

### Colazione

345 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 10g grassi



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1 bagel/i- 261 kcal

### Snack

210 kcal, 13g proteine, 10g carboidrati netti, 11g grassi



**Strisce di peperone e hummus**  
128 kcal



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

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

685 kcal, 40g proteine, 59g carboidrati netti, 25g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 lattina(e)- 494 kcal

### Cena

700 kcal, 50g proteine, 39g carboidrati netti, 30g grassi



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



**Seitan aglio e pepe**  
456 kcal

## Giorno 6

2628 kcal ● 237g proteine (36%) ● 71g grassi (24%) ● 209g carboidrati (32%) ● 51g fibre (8%)

### Colazione

370 kcal, 12g proteine, 68g carboidrati netti, 3g grassi



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal



**Bagel piccolo tostato con 'burro'**

1 1/2 bagel/i- 286 kcal

### Snack

290 kcal, 4g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



**Formaggio vegano**

2 cubetto da 1"- 182 kcal



**Lampone**

1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

665 kcal, 37g proteine, 75g carboidrati netti, 20g grassi



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**

442 kcal



**Latte di soia**

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

### Cena

700 kcal, 50g proteine, 39g carboidrati netti, 30g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**

245 kcal



**Seitan aglio e pepe**

456 kcal

## Giorno 7

2554 kcal ● 245g proteine (38%) ● 65g grassi (23%) ● 208g carboidrati (33%) ● 39g fibre (6%)

### Colazione

370 kcal, 12g proteine, 68g carboidrati netti, 3g grassi



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal



**Bagel piccolo tostato con 'burro'**

1 1/2 bagel/i- 286 kcal

### Snack

290 kcal, 4g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



**Formaggio vegano**

2 cubetto da 1"- 182 kcal



**Lampone**

1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

5 1/2 misurino- 600 kcal

### Pranzo

665 kcal, 37g proteine, 75g carboidrati netti, 20g grassi



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**

442 kcal



**Latte di soia**

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

### Cena

630 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 25g grassi



**Salsiccia vegana**

2 salsiccia- 536 kcal



**Mais**

92 kcal

## Bevande

- latte di mandorla non zuccherato  
2 1/2 tazza (600mL)
- polvere proteica  
38 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1194g)
- acqua  
2 3/4 gallone (10522mL)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
6 bustina (258g)

## Altro

- latte di soia, non zuccherato  
7 3/4 tazza(e) (mL)
- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (12g)
- mix per insalata di cavolo  
2 tazza (180g)
- Ranch vegano  
6 cucchiaino (90mL)
- polpette di salsiccia per colazione vegane  
2 polpette (76g)
- formaggio spalmabile senza latticini  
3 cucchiaino (45g)
- insalata mista  
10 1/2 tazza (315g)
- burro vegano  
1 1/2 cucchiaino (21g)
- formaggio vegano a blocco  
4 cubetto 2,5 cm (113g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)

## Cereali e pasta

- seitan  
16 2/3 oz (472g)
- riso bianco a chicco lungo  
1/3 tazza (62g)
- pasta secca cruda  
6 oz (171g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (78mL)
- olio d'oliva  
3 oz (91mL)
- condimento per insalata  
1 tazza (231mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
11 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1331g)
- aglio  
6 1/2 spicchio(i) (20g)
- lattuga romana (romaine)  
2 2/3 testa (1673g)
- peperone  
2 1/2 grande (417g)
- carote  
1 1/2 medio (99g)
- peperone jalapeño  
2 peperone/i (28g)
- patate  
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- cipolla  
1/3 tazza, tritata (53g)
- peperone verde  
2 3/4 cucchiaino, tritata (25g)
- broccoli surgelati  
1/2 confezione (142g)
- chicchi di mais surgelati  
2/3 tazza (91g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue  
4 cucchiaino (68g)
- salsa Frank's Red Hot  
1/2 tazza (120mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
4 cucchiaino (65g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
4 lattina (~540 g) (2104g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
1 1/4 lbs (567g)
- tofu compatto  
29 oz (822g)
- lenticchie crude  
13 1/4 cucchiaino (160g)
- hummus  
1/2 tazza (122g)

## Frutta e succhi di frutta

- uvetta  
4 cucchiaino, pressata (41g)
- arancia  
5 arancia (770g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**  
5 pizzico, macinato (1g)
  - sale**  
1/3 oz (9g)
  - paprika**  
1 cucchiaino (2g)
  - Basilico essiccato**  
1 cucchiaino, macinato (1g)
- 

- lamponi**  
3 tazza (369g)

## Prodotti da forno

- bagel**  
5 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (345g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

**arancia**  
3 arancia (462g)

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 3 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
3 bustina (129g)  
**acqua**  
2 1/4 tazza(e) (533mL)

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 4 e giorno 5

---

### Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**

1 polpette (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**

2 polpette (76g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.
- 

### Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1 bagel/i - 261 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

**formaggio spalmabile senza latticini**

1 1/2 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**

2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)

**formaggio spalmabile senza latticini**

3 cucchiaino (45g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bagel piccolo tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i - 286 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**  
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)  
**burro vegano**  
3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**  
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)  
**burro vegano**  
1 1/2 cucchiaino (21g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
  2. Spalma il 'burro'.
  3. Buon appetito.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

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



Dà 8 involtino(i) di lattuga porzioni

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

#### salsa barbecue

4 cucchiaino (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)

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.

---

### Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

#### uvetta

4 cucchiaino, pressata (41g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**pomodori**  
1/2 pinta, pomodorini (149g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio(i) (2g)

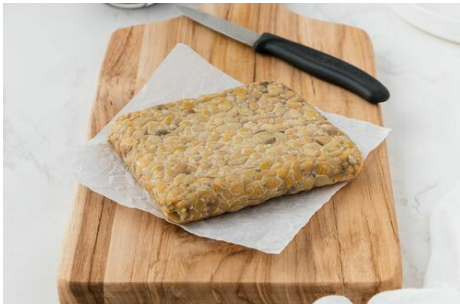
Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**pomodori**  
1 pinta, pomodorini (298g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/2 cucchiaino (5g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
  2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
  3. Servire.
- 

### 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, 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.

### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/3 tazza (62g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)  
**pomodori**  
10 cucchiaio di pomodorini (93g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
7 1/2 tazza (225g)  
**pomodori**  
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (113mL)

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

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

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal ● 23g proteine ● 7g grassi ● 66g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
3 oz (86g)  
**tofu compatto**  
1/4 confezione (450 g) (113g)  
**broccoli surgelati**  
1/4 confezione (71g)  
**aglio**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**sale**  
1/8 pizzico (0g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
2 cucchiaino (30mL)  
**Basilico essiccato**  
4 pizzico, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
6 oz (171g)  
**tofu compatto**  
1/2 confezione (450 g) (227g)  
**broccoli surgelati**  
1/2 confezione (142g)  
**aglio**  
1 spicchio(i) (3g)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
4 cucchiaino (60mL)  
**Basilico essiccato**  
1 cucchiaino, macinato (1g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

### Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**pomodori**

1/2 tazza di pomodorini (75g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaino (45mL)

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

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e) - 241 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**

3/4 tazza (180mL)

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**

1 bustina (43g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**

2 1/4 tazza (540mL)

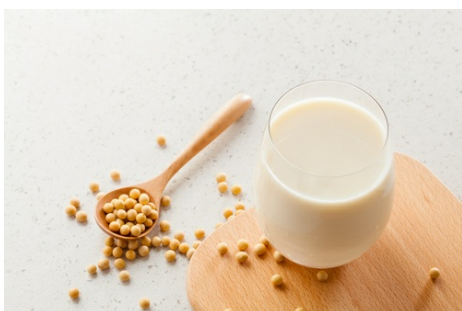
**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**

3 bustina (129g)

1. Metti i fiocchi d'avena in una ciotola e versa il latte sopra.
2. Scalda al microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### 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.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Strisce di peperone e hummus

128 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
4 cucchiaio (61g)  
**peperone**  
3/4 medio (89g)

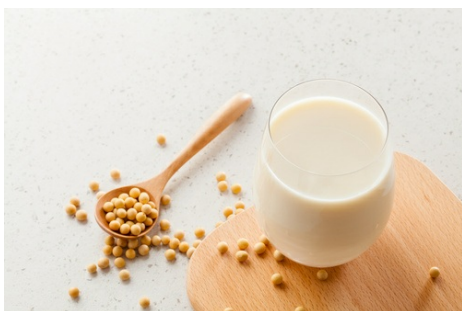
Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
1/2 tazza (122g)  
**peperone**  
1 1/2 medio (179g)

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

### 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.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Formaggio vegano

2 cubetto da 1" - 182 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio vegano a blocco**  
2 cubetto 2,5 cm (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio vegano a blocco**  
4 cubetto 2,5 cm (113g)

1. Taglia e gusta.

### Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Seitan semplice

6 oz - 365 kcal ● 45g proteine ● 11g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

**seitan**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

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.

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

318 kcal ● 4g proteine ● 26g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



**pepe nero**  
1 1/4 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (28mL)  
**pomodori**  
1 1/4 pinta, pomodorini (373g)  
**miscela di erbe italiane**  
2 cucchiaino (7g)  
**sale**  
5 pizzico (4g)  
**aglio, tritato**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Tofu alla Buffalo con ranch vegano

506 kcal ● 23g proteine ● 42g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucchiaino (59mL)  
**Ranch vegano**  
3 cucchiaino (45mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 tazza (119mL)  
**Ranch vegano**  
6 cucchiaino (90mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Scaldi l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch vegano.

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
4 cucchiaino (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scaldi 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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Insalata semplice con pomodori e carote

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



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (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)

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

### Padella in stile Southwest con patate e lenticchie

565 kcal ● 22g proteine ● 16g grassi ● 68g carboidrati ● 17g fibre



#### olio

1 cucchiaio (15mL)

**paprika**

1 cucchiaino (2g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

**lenticchie crude**

1/3 tazza (64g)

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

4 cucchiaio (65g)

**peperone jalapeño, tagliato a fette**

2 peperone/i (28g)

**patate, tagliato a fette sottili**

2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

**peperone, privato dei semi e affettato**

1 grande (164g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nMetti lenticchie e acqua in un pentolino. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'eventuale acqua residua. Metti da parte.\r\nUngere separatamente patate e peperoni con l'olio e condisci con paprika e un po' di sale e pepe. Disponi le fette di patata su un lato di una teglia e cuoci per 10 minuti. Dopo i primi 10 minuti, aggiungi i peperoni sull'altro lato della stessa teglia. Continua la cottura di patate e peperoni per altri 20 minuti finché risultano morbidi.\r\nMescola la salsa e i peperoni cotti con le lenticchie e condisci con un po' di sale e pepe. Disponi le patate sopra il composto di lenticchie e aggiungi il jalapeño. Servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 18g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (28mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 1/4 cuori (625g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)  
**carote, affettato**  
5/8 medio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
2 1/2 cuori (1250g)  
**pomodori, a dadini**  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (308g)  
**carote, affettato**  
1 1/4 medio (76g)

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

### Seitan aglio e pepe

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



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**cipolla**  
2 2/3 cucchiaio, 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)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**cipolla**  
1/3 tazza, tritata (53g)  
**peperone verde**  
2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 1/3 spicchio(i) (10g)  
**seitan, in stile pollo**  
2/3 lbs (302g)

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.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
- 

### Mais

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



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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

## 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.
-