

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2700 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 2598 kcal ● 238g proteine (37%) ● 82g grassi (28%) ● 177g carboidrati (27%) ● 49g fibre (8%)

Colazione

385 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Snack

365 kcal, 13g proteine, 50g carboidrati netti, 8g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Focchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 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

365 kcal, 18g proteine, 29g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Cena

885 kcal, 56g proteine, 86g carboidrati netti, 28g grassi



Chik'n tenders croccanti

9 1/3 tender/i- 533 kcal



Insalata di ceci facile

350 kcal

Giorno 2

2766 kcal ● 227g proteine (33%) ● 85g grassi (28%) ● 214g carboidrati (31%) ● 59g fibre (9%)

Colazione

385 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Snack

365 kcal, 13g proteine, 50g carboidrati netti, 8g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 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

665 kcal, 28g proteine, 66g carboidrati netti, 25g grassi



Ciotola insalata con edamame e slaw

393 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Cena

750 kcal, 34g proteine, 86g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Chili di lenticchie

580 kcal

Giorno 3

2649 kcal ● 226g proteine (34%) ● 104g grassi (35%) ● 158g carboidrati (24%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

385 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Sedano con burro di arachidi

109 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

5 1/2 misurino- 600 kcal

Pranzo

665 kcal, 28g proteine, 66g carboidrati netti, 25g grassi



Ciotola insalata con edamame e slaw

393 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteine, 65g carboidrati netti, 26g grassi



Chik'n nuggets

8 nuggets- 441 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Giorno 4

2701 kcal ● 237g proteine (35%) ● 84g grassi (28%) ● 183g carboidrati (27%) ● 64g fibre (9%)

Colazione

400 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Pistacchi
375 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 1/2 misurino- 600 kcal

Pranzo

700 kcal, 44g proteine, 83g carboidrati netti, 7g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal

Cena

695 kcal, 37g proteine, 65g carboidrati netti, 26g grassi



Chik'n nuggets
8 nuggets- 441 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Giorno 5

2707 kcal ● 255g proteine (38%) ● 104g grassi (35%) ● 132g carboidrati (19%) ● 55g fibre (8%)

Colazione

400 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Pistacchi
375 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 1/2 misurino- 600 kcal

Pranzo

715 kcal, 49g proteine, 74g carboidrati netti, 17g grassi



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



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

685 kcal, 50g proteine, 23g carboidrati netti, 36g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Peperoni e cipolle saltati
94 kcal

Giorno 6

2639 kcal ● 242g proteine (37%) ● 106g grassi (36%) ● 123g carboidrati (19%) ● 57g fibre (9%)

Colazione

455 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



Ceci strapazzati
280 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

225 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 6g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 1/2 misurino- 600 kcal

Pranzo

675 kcal, 35g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi



Lenticchie
231 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

685 kcal, 50g proteine, 23g carboidrati netti, 36g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Peperoni e cipolle saltati
94 kcal

Giorno 7

2729 kcal ● 259g proteine (38%) ● 96g grassi (32%) ● 157g carboidrati (23%) ● 51g fibre (7%)

Colazione

455 kcal, 14g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



Ceci strapazzati
280 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

225 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 6g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 1/2 misurino- 600 kcal

Pranzo

675 kcal, 35g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi



Lenticchie
231 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

775 kcal, 67g proteine, 56g carboidrati netti, 25g grassi



Piselli mangiatutto
82 kcal



Pane pita
2 pane pita- 156 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Frutta e succhi di frutta

- mirtillo
3 1/2 tazza (518g)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- avocado
1 avocado (201g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

Cereali per la colazione

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

Bevande

- acqua
42 2/3 tazza(e) (10113mL)
- polvere proteica
38 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1194g)

Altro

- latte di soia, non zuccherato
8 tazza(e) (mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'
9 1/3 pezzi (238g)
- insalata mista
6 tazza (185g)
- mix per insalata di cavolo
7 tazza (630g)
- yogurt di soia
4 contenitore(i) (601g)
- nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)
- Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
6 1/3 cucchiaino (108g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
- cumino macinato
3 g (3g)
- sale
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
- curcuma, macinata
4 pizzico (2g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
- brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- salsa barbecue
2 cucchiaino (34g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
2 1/4 lattina/e (1008g)
- lenticchie crude
1 tazza (192g)
- burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
- tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (118mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
- condimento per insalata
13 cucchiaino (195mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1/2 oz (14g)

- cipolla**
1 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (145g)
- pomodori**
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (418g)
- prezzemolo fresco**
2 1/4 rametti (2g)
- aglio**
2 1/3 spicchio(i) (7g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- edamame, surgelato, sgusciato**
2 1/2 tazza (295g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
2 barbabietta(e) (100g)
- pomodori interi in scatola**
2/3 tazza (160g)
- carote**
5 1/4 medio (322g)
- sedano crudo**
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
- peperone**
1 3/4 grande (283g)
- piselli sugar snap surgelati**
1 1/3 tazza (192g)

- semi di zucca tostati, non salati**
1 1/2 tazza (177g)
- mandorle**
1/2 tazza, intera (72g)
- pistacchi sgusciati**
1 tazza (123g)

Cereali e pasta

- bulgur secco**
1/3 tazza (47g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina**
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
 - pane pita**
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1 1/2 tazza (177g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ceci strapazzati

280 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 21g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
curcuma, macinata
2 pizzico (1g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e schiacciali con il dorso di una forchetta. Aggiungi curcuma, cumino e un pizzico di sale/pepe e cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. \r\nAggiungi un goccio d'acqua, il lievito alimentare e le verdure a foglia e cuoci finché le verdure non si sono appassite, 1-2 minuti. Servi!

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



brodo vegetale

2 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

ceci in scatola, scolato

1/2 lattina/e (224g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



semi di girasole

1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ciotola insalata con edamame e slaw

393 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
carote, tagliato a julienne
2 piccolo (14 cm) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
carote, tagliato a julienne
4 piccolo (14 cm) (200g)

1. Prepara l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Prepara l'insalata mescolando il mix per coleslaw, le carote, l'edamame e il condimento. Servi.

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap con tempeh al barbecue

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



Dà 1 wrap(s) porzioni

salsa barbecue

2 cucchiaino (34g)

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18-20 cm) (49g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

tempeh, tagliato a strisce

4 oz (113g)

peperone, privato dei semi e affettato

1/2 piccolo (37g)

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

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 barretta porzioni

barretta proteica (20 g di proteine)

1 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
2/3 tazza (128g)

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

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, unguilo 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.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

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.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli

1/2 tazza (74g)

Per tutti i 3 pasti:

mirtilli

1 1/2 tazza (222g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano con burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

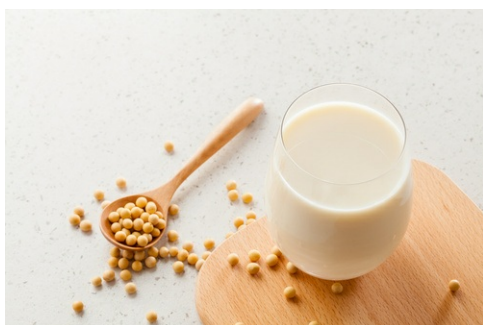
1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

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.

Nettarina

2 nettarina(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 nettarina, affettala e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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 cucchiaio (40g)

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

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



aceto balsamico

3/4 cucchiaio (11mL)

aceto di mele

3/4 cucchiaio (1mL)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

3/4 lattina/e (336g)

cipolla, tagliato a fette sottili

3/8 piccolo (26g)

pomodori, tagliato a metà

3/4 tazza di pomodorini (112g)

prezzemolo fresco, tritato

2 1/4 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista

1 tazza (30g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1/2 tazza (59g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Chili di lenticchie

580 kcal ● 25g proteine ● 12g grassi ● 73g carboidrati ● 19g fibre



olio
2 cucchiaino (10mL)
lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
bulgur secco
1/3 tazza (47g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
pomodori interi in scatola, tritato
2/3 tazza (160g)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, il chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chik'n nuggets

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
2 cucchiaino (34g)
nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
4 cucchiaino (68g)
nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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)

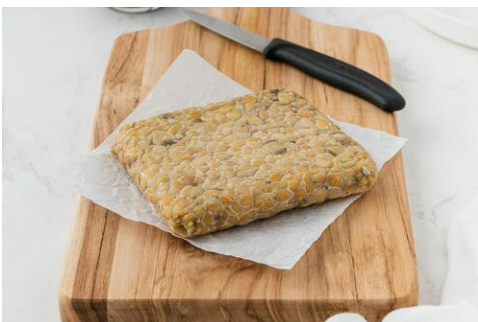
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1 lbs (454g)

olio

2 2/3 cucchiaino (40mL)

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.

Peperoni e cipolle saltati

94 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (6mL)

cipolla, affettato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

peperone, tagliato a strisce

3/4 grande (123g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla, affettato

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

peperone, tagliato a strisce

1 1/2 grande (246g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi 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.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pane pita

2 pane pita - 156 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 pane pita porzioni

pane pita

2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

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.

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.
-