

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 2800 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** 2830 kcal ● 231g proteine (33%) ● 76g grassi (24%) ● 246g carboidrati (35%) ● 61g fibre (9%)

## Colazione

500 kcal, 12g proteine, 42g carboidrati netti, 30g grassi



**Barretta di granola piccola**

2 barretta(e)- 238 kcal



**Anacardi tostati**

1/3 tazza(e)- 261 kcal

## Snack

315 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt di soia**

2 vasetto- 271 kcal



**Pomodorini**

12 pomodorini- 42 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

5 1/2 misurino- 600 kcal

## Pranzo

370 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**

151 kcal



**Nettarina**

1 nettarina(e)- 70 kcal



**Tempeh base**

2 oz- 148 kcal

## Cena

1050 kcal, 56g proteine, 126g carboidrati netti, 18g grassi



**Chips e salsa**

245 kcal



**Chili vegano corposo**

805 kcal

## Giorno 2

2830 kcal ● 231g proteine (33%) ● 76g grassi (24%) ● 246g carboidrati (35%) ● 61g fibre (9%)

### Colazione

500 kcal, 12g proteine, 42g carboidrati netti, 30g grassi



**Barretta di granola piccola**  
2 barretta(e)- 238 kcal



**Anacardi tostati**  
1/3 tazza(e)- 261 kcal

### Snack

315 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt di soia**  
2 vasetto- 271 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

370 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal



**Nettarina**  
1 nettarina(e)- 70 kcal



**Tempeh base**  
2 oz- 148 kcal

### Cena

1050 kcal, 56g proteine, 126g carboidrati netti, 18g grassi



**Chips e salsa**  
245 kcal



**Chili vegano corposo**  
805 kcal

## Giorno 3

2864 kcal ● 276g proteine (39%) ● 84g grassi (27%) ● 213g carboidrati (30%) ● 38g fibre (5%)

### Colazione

445 kcal, 25g proteine, 52g carboidrati netti, 11g grassi



**Tacos per colazione con tofu e salsa**  
4 taco/i- 445 kcal

### Snack

315 kcal, 14g proteine, 45g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt di soia**  
2 vasetto- 271 kcal



**Pomodori**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

700 kcal, 66g proteine, 55g carboidrati netti, 21g grassi



**Seitan semplice**  
7 oz- 426 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal

### Cena

805 kcal, 38g proteine, 56g carboidrati netti, 42g grassi



**Anacardi tostati**  
3/8 tazza(e)- 313 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal



**Insalata di seitan**  
359 kcal

## Giorno 4

2860 kcal ● 270g proteine (38%) ● 91g grassi (29%) ● 201g carboidrati (28%) ● 40g fibre (6%)

### Colazione

445 kcal, 25g proteine, 52g carboidrati netti, 11g grassi



**Tacos per colazione con tofu e salsa**  
4 taco/i- 445 kcal

### Snack

310 kcal, 8g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 145 kcal



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

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

700 kcal, 66g proteine, 55g carboidrati netti, 21g grassi



**Seitan semplice**  
7 oz- 426 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal

### Cena

805 kcal, 38g proteine, 56g carboidrati netti, 42g grassi



**Anacardi tostati**  
3/8 tazza(e)- 313 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal



**Insalata di seitan**  
359 kcal

## Giorno 5

2831 kcal ● 239g proteine (34%) ● 73g grassi (23%) ● 259g carboidrati (37%) ● 44g fibre (6%)

### Colazione

420 kcal, 9g proteine, 56g carboidrati netti, 15g grassi



**Barretta di granola grande**  
2 barretta(e)- 352 kcal



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

### Snack

310 kcal, 8g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 145 kcal



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

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

730 kcal, 47g proteine, 66g carboidrati netti, 24g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

770 kcal, 42g proteine, 101g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Pilaf di riso con polpette senza carne**  
744 kcal

## Giorno 6

2796 kcal ● 239g proteine (34%) ● 78g grassi (25%) ● 242g carboidrati (35%) ● 42g fibre (6%)

### Colazione

420 kcal, 9g proteine, 56g carboidrati netti, 15g grassi



**Barretta di granola grande**  
2 barretta(e)- 352 kcal



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

### Snack

275 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 19g grassi



**Formiche sul tronco**  
275 kcal

### Pranzo

730 kcal, 47g proteine, 66g carboidrati netti, 24g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

770 kcal, 42g proteine, 101g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Pilaf di riso con polpette senza carne**  
744 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 7

2786 kcal ● 233g proteine (33%) ● 99g grassi (32%) ● 195g carboidrati (28%) ● 46g fibre (7%)

### Colazione

420 kcal, 9g proteine, 56g carboidrati netti, 15g grassi



**Barretta di granola grande**  
2 barretta(e)- 352 kcal



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

### Snack

275 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 19g grassi



**Formiche sul tronco**  
275 kcal

### Pranzo

745 kcal, 40g proteine, 66g carboidrati netti, 25g grassi



**Miscela di riso aromatizzata**  
191 kcal



**Ciotola insalata taco con tempeh**  
554 kcal

### Cena

745 kcal, 43g proteine, 54g carboidrati netti, 37g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
10 tender/i- 571 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Snack

- piccola barretta di granola  
4 barretta (100g)
- tortilla chips  
3 oz (85g)
- barretta di granola grande  
6 barretta (222g)

## Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati  
1 1/2 tazza (188g)
- noci miste  
1/3 tazza (45g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
5/6 vasetto (378g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
5 lattina (~540 g) (2630g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- cipolla in polvere  
2 1/2 cucchiaino (6g)
- peperoncino in polvere  
3 cucchiaino (24g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaino (2g)
- sale  
1 cucchiaino (5g)
- curcuma, macinata  
2 pizzico (1g)
- miscela per taco  
1 cucchiaino (9g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli rossi secchi  
1/2 tazza (92g)
- tofu extra sodo  
1 1/3 lbs (586g)
- fagioli bianchi secchi  
1/2 tazza (101g)
- lenticchie crude  
1 tazza (192g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Bevande

- acqua  
48 tazza(e) (11376mL)
- polvere proteica  
38 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1194g)

## Altro

- yogurt di soia  
6 contenitore(i) (902g)
- insalata mista  
15 1/2 tazza (465g)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (3g)
- polpette vegane surgelate  
12 polpetta(e) (360g)
- piselli mangiatutto  
1/2 tazza (43g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
10 pezzi (255g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1 tazza (270mL)
- olio  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

## Frutta e succhi di frutta

- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- pesca  
7 media (Ø 6,8 cm) (1050g)
- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- uvetta  
1 1/2 scatola mini (15 g) (21g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (3mL)

## Cereali e pasta

- seitan  
1 1/4 lbs (567g)

## Prodotti da forno

- tortillas di mais  
8 tortilla media (Ø ~15 cm) (208g)

- burro di arachidi**  
1/4 tazza (72g)
- fagioli rifritti**  
1/2 tazza (121g)

### **Verdure e prodotti vegetali**

- funghi**  
1 tazza, tritata (70g)
  - sedano crudo**  
1/3 mazzo (171g)
  - fagiolini freschi**  
1/2 tazza pezzi da 1,3 cm (50g)
  - peperone rosso**  
1/2 tazza, tritata (75g)
  - peperone verde**  
1/2 tazza, tritata (75g)
  - pomodori**  
19 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (2361g)
  - cipolla**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
  - spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)
  - ketchup**  
2 1/2 cucchiaino (43g)
- 

### **Cereali per la colazione**

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

### **Piatti pronti, portate principali e contorni**

- miscela di riso aromatizzato**  
1 3/4 sacca ( $\sim$ 160 g) (279g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
4 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
5 cucchiaio (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
10 cucchiaio (86g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tacos per colazione con tofu e salsa

4 taco/i - 445 kcal ● 25g proteine ● 11g grassi ● 52g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**cipolla in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**curcuma, macinata**  
1 pizzico (0g)  
**tortillas di mais**  
4 tortilla media (Ø ~15 cm) (104g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
4 cucchiaino (65g)  
**tofu extra sodo, scolato**  
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**cipolla in polvere**  
2 cucchiaino (5g)  
**curcuma, macinata**  
2 pizzico (1g)  
**tortillas di mais**  
8 tortilla media (Ø ~15 cm) (208g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1/2 tazza (130g)  
**tofu extra sodo, scolato**  
14 oz (397g)

1. Mettere il tofu scolato su un piatto. Mettere un altro piatto sopra e posizionare circa 1 libbra di peso sopra (libro, lattine, ecc.) per circa 20 minuti per favorire la fuoriuscita del liquido. Eliminare il liquido in eccesso.
2. In una ciotola sbriciolare il tofu e cospargere con curcuma, cipolla in polvere e aglio in polvere. Mescolare fino a ricoprire uniformemente.
3. Scaldare una padella grande a fuoco medio. Una volta calda, aggiungere il composto di tofu e mescolare. Mescolare frequentemente per evitare che si attacchi. Cuocere fino a quando il tofu è dorato e croccante – circa 5 minuti.
4. Servire sulle tortillas calde e guarnire con salsa.
5. Per conservare: conservare il tofu cotto avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero per circa 3 giorni. Riscaldare sul fornello o nel microonde.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Barretta di granola grande

2 barretta(e) - 352 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola grande**  
6 barretta (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**pomodori**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)

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

## Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
1/2 lbs (198g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
14 oz (397g)  
**olio**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

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.

### 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, sciacquato**  
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## 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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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

2 1/2 lattina(e) - 618 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
5 lattina (~540 g) (2630g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**pomodori**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Miscela di riso aromatizzata

191 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



**miscela di riso aromatizzato**  
1/3 sacca (~160 g) (53g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Ciotola insalata taco con tempeh

554 kcal ● 34g proteine ● 24g grassi ● 27g carboidrati ● 23g fibre



**tempeh**  
4 oz (113g)  
**miscela per taco**  
1 cucchiaio (9g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
3 cucchiaio (54g)  
**fagioli rifritti**  
1/2 tazza (121g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**avocado, tagliato a cubetti**  
1/2 avocado (101g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### 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 3 pasti:

**yogurt di soia**  
6 contenitore(i) (902g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
36 pomodorini (612g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

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.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Formiche sul tronco

275 kcal ● 9g proteine ● 19g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**uvetta**  
3/4 scatola mini (15 g) (11g)  
**burro di arachidi**  
2 1/4 cucchiaino (36g)  
**sedano crudo, rifilato**  
1 1/2 gambo medio (19–20 cm)  
(60g)

Per tutti i 2 pasti:

**uvetta**  
1 1/2 scatola mini (15 g) (21g)  
**burro di arachidi**  
1/4 tazza (72g)  
**sedano crudo, rifilato**  
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

1. Taglia i gambi di sedano a metà. Spalma con burro di arachidi. Cospargi con uvetta.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Chips e salsa

245 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 31g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**tortilla chips**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
6 cucchiaino (97g)

Per tutti i 2 pasti:

**tortilla chips**  
3 oz (85g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
3/4 tazza (194g)

1. Servi la salsa con le tortilla chips.

## Chili vegano corposo

805 kcal ● 52g proteine ● 9g grassi ● 95g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**cipolla in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**  
4 cucchiaio (46g)  
**tofu extra sodo**  
6 cucchiaio (95g)  
**peperoncino in polvere**  
1 1/2 cucchiaio (12g)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**funghi**  
1/2 tazza, tritata (35g)  
**sedano crudo**  
4 cucchiaio, tritata (25g)  
**fagiolini freschi**  
4 cucchiaio pezzi da 1,3 cm (25g)  
**peperone rosso**  
4 cucchiaio, tritata (37g)  
**peperone verde**  
4 cucchiaio, tritata (37g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**pomodori**  
3 tazza, tritata (540g)  
**fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**  
4 cucchiaio (51g)  
**lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte**  
4 cucchiaio (48g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**cipolla in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**  
1/2 tazza (92g)  
**tofu extra sodo**  
3/4 tazza (189g)  
**peperoncino in polvere**  
3 cucchiaio (24g)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**funghi**  
1 tazza, tritata (70g)  
**sedano crudo**  
1/2 tazza, tritata (51g)  
**fagiolini freschi**  
1/2 tazza pezzi da 1,3 cm (50g)  
**peperone rosso**  
1/2 tazza, tritata (75g)  
**peperone verde**  
1/2 tazza, tritata (75g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**acqua**  
6 tazza(e) (1422mL)  
**pomodori**  
6 tazza, tritata (1080g)  
**fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte**  
1/2 tazza (101g)  
**lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte**  
1/2 tazza (96g)  
**cipolla, tritato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Scolare e sciacquare i fagioli rossi, i fagioli bianchi e le lenticchie. Unire in una pentola capiente e coprire con acqua; portare a ebollizione a fuoco da medio-alto ad alto per 1 ora, o finché non saranno teneri.
  2. Nel frattempo, in una grande casseruola a fuoco alto, unire i pomodori e l'acqua; portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e sobbollire, scoperto, per 1 ora, o finché i pomodori non si saranno disfatti.
  3. Incorporare i pomodori ai fagioli e aggiungere funghi, peperone verde, peperone rosso, fagiolini, sedano, cipolle e tofu. Condire con sale, pepe, polvere di cipolla, aglio in polvere e polvere di chili a piacere. Sobbollire per 2-3 ore, o finché non si raggiunge la consistenza desiderata.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 313 kcal ● 8g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
6 cucchiaio (51g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
3/4 tazza (103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### 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.

### Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
6 oz (170g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
12 pomodorini (204g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

### Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

#### Insalata semplice di cavolo riccio

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



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**condimento per insalata**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)

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

#### Pilaf di riso con polpette senza carne

744 kcal ● 41g proteine ● 16g grassi ● 98g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di riso aromatizzato**

1/2 scatola (225 g) (113g)

**polpette vegane surgelate**

6 polpetta(e) (180g)

**pomodori**

6 pomodorini (102g)

**piselli mangiatutto, con le estremità rimosse**

1/4 tazza (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di riso aromatizzato**

1 scatola (225 g) (226g)

**polpette vegane surgelate**

12 polpetta(e) (360g)

**pomodori**

12 pomodorini (204g)

**piselli mangiatutto, con le estremità rimosse**

1/2 tazza (43g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Chik'n tenders croccanti

10 tender/i - 571 kcal ● 41g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 tender/i porzioni

**tenders vegani stile 'chik'n'**

10 pezzi (255g)

**ketchup**

2 1/2 cucchiaino (43g)

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

### Avocado

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



**avocado**

1/2 avocado (101g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (3mL)

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

## 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.
-