

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

Giorno 1

2752 kcal ● 251g proteine (36%) ● 112g grassi (37%) ● 138g carboidrati (20%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

450 kcal, 45g proteine, 32g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
315 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Snack

360 kcal, 12g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Semi di girasole
120 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

925 kcal, 50g proteine, 27g carboidrati netti, 59g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal

Cena

475 kcal, 23g proteine, 33g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie al curry
362 kcal



Latte di soia
1 1/3 tazza(e)- 113 kcal

Giorno 2

2871 kcal ● 277g proteine (39%) ● 122g grassi (38%) ● 119g carboidrati (17%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

450 kcal, 45g proteine, 32g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
315 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Snack

360 kcal, 12g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Semi di girasole
120 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

925 kcal, 50g proteine, 27g carboidrati netti, 59g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal

Cena

595 kcal, 48g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



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



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Giorno 3

2796 kcal ● 226g proteine (32%) ● 89g grassi (28%) ● 219g carboidrati (31%) ● 55g fibre (8%)

Colazione

390 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 15g grassi



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico
280 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Snack

270 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



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



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

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

830 kcal, 40g proteine, 87g carboidrati netti, 26g grassi



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado
1 bagel(i)- 698 kcal

Cena

760 kcal, 28g proteine, 60g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Zuppa di ceci, zenzero e cocco
685 kcal

Giorno 4

2868 kcal ● 235g proteine (33%) ● 88g grassi (27%) ● 218g carboidrati (30%) ● 66g fibre (9%)

Colazione

390 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 15g grassi



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico
280 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Snack

270 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



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



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

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

805 kcal, 43g proteine, 73g carboidrati netti, 30g grassi



Mela e burro di arachidi
1 mela(e)- 310 kcal



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

Cena

860 kcal, 34g proteine, 74g carboidrati netti, 33g grassi



Ceci alla spagnola
746 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Giorno 5

2917 kcal ● 243g proteine (33%) ● 76g grassi (23%) ● 244g carboidrati (33%) ● 73g fibre (10%)

Colazione

400 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 11g grassi



Salsicce vegane per la colazione
4 salsicce- 150 kcal



Avena proteica alla cannella con banana e mandorle
251 kcal

Snack

270 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



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



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

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

840 kcal, 40g proteine, 98g carboidrati netti, 22g grassi



Burritos veloci per pranzo in sacchetto
2 burrito- 596 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

860 kcal, 34g proteine, 74g carboidrati netti, 33g grassi



Ceci alla spagnola
746 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Giorno 6

2903 kcal ● 245g proteine (34%) ● 96g grassi (30%) ● 218g carboidrati (30%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

400 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 11g grassi



Salsicce vegane per la colazione
4 salsicce- 150 kcal



Avena proteica alla cannella con banana e mandorle
251 kcal

Snack

290 kcal, 3g proteine, 26g carboidrati netti, 15g grassi



Avocado
176 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

870 kcal, 31g proteine, 59g carboidrati netti, 52g grassi



Tacos vegani con tofu allo zenzero e sriracha
3 taco(i)- 630 kcal



Insalata mista semplice
237 kcal

Cena

800 kcal, 55g proteine, 94g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Saltato in padella con Chik'n
712 kcal

Giorno 7

2903 kcal ● 245g proteine (34%) ● 96g grassi (30%) ● 218g carboidrati (30%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

400 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 11g grassi



Salsicce vegane per la colazione
4 salsicce- 150 kcal



Avena proteica alla cannella con banana e mandorle
251 kcal

Snack

290 kcal, 3g proteine, 26g carboidrati netti, 15g grassi



Avocado
176 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Integratori proteici

545 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

870 kcal, 31g proteine, 59g carboidrati netti, 52g grassi



Tacos vegani con tofu allo zenzero e sriracha
3 taco(i)- 630 kcal



Insalata mista semplice
237 kcal

Cena

800 kcal, 55g proteine, 94g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Saltato in padella con Chik'n
712 kcal

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
1/3 gallone (1291mL)
- polvere proteica
40 3/4 porzione (80 mL ciascuna) (1263g)
- acqua
2 2/3 gallone (10291mL)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- banana
3 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (413g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)
- tempeh
1 lbs (454g)
- burro di arachidi
1/2 tazza (117g)
- ceci in scatola
2 1/4 lattina/e (1008g)
- fagioli neri
1/3 lattina/e (146g)
- salsa di soia (tamari)
5 cucchiaio (78mL)
- tofu compatto
14 oz (397g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 pizzico (0g)
- curry in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
- curcuma, macinata
1 pizzico (0g)
- cumino macinato
1/2 oz (14g)
- cipolla in polvere
1 pizzico (0g)
- paprika
4 cucchiaino (9g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/3 tazza (87g)

Grassi e oli

- olio
2 1/4 oz (69mL)
- condimento per insalata
18 1/2 cucchiaio (278mL)
- maionese vegana
4 cucchiaio (60g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
5 spicchio(i) (15g)
- zenzero fresco
1/2 oz (14g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (231g)
- cipolla
2 1/4 grande (338g)
- sedano crudo
3 1/3 gambo medio (19–20 cm) (133g)
- concentrato di pomodoro
4 cucchiaio (64g)
- spinaci freschi
1/2 lbs (227g)
- peperone
4 grande (626g)
- cetriolo
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)
- carote
5 piccolo (14 cm) (250g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)
- cereali per la colazione
2 1/2 porzione (75g)
- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza (61g)

Prodotti da forno

- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

- cannella**
1/2 cucchiaio (4g)
- peperoncino in polvere**
1 cucchiaino (3g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina**
1/2 lattina (203mL)
- semi di girasole**
2 1/2 oz (74g)
- noci**
13 1/4 cucchiaio, senza guscio (83g)

Altro

- pasta di curry**
1/2 cucchiaio (8g)
 - latte di soia, non zuccherato**
6 1/2 tazza(e) (mL)
 - yogurt di soia**
2 contenitore(i) (301g)
 - mix per insalata di cavolo**
1 2/3 confezione (400 g) (653g)
 - olio di sesamo**
5 cucchiaino (25mL)
 - strisce vegane tipo pollo**
18 oz (506g)
 - spiedino(i)**
4 spiedino/i (4g)
 - insalata mista**
4 confezione (155 g) (598g)
 - Salsicce da colazione vegane**
12 salsicce (270g)
 - formaggio vegano grattugiato**
1/3 tazza (37g)
 - barretta proteica (20 g di proteine)**
1 barretta (50g)
 - salsa sriracha**
1/2 cucchiaio (8g)
-

- tortillas di mais**
6 tortilla media (Ø ~15 cm) (156g)

Dolci

- sciroppo d'acero**
1 cucchiaio (15mL)

Cereali e pasta

- riso integrale**
1 tazza (178g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato

3 tazza (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

280 kcal ● 21g proteine ● 6g grassi ● 31g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione
1 1/4 porzione (38g)
latte di mandorla non zuccherato
10 cucchiaino (150mL)
polvere proteica
5/8 porzione (80 mL ciascuna) (19g)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione
2 1/2 porzione (75g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/4 tazza (300mL)
polvere proteica
1 1/4 porzione (80 mL ciascuna) (39g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte di mandorla in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

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 2 pasti:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Salsicce vegane per la colazione

4 salsicce - 150 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane
4 salsicce (90g)

Per tutti i 3 pasti:

Salsicce da colazione vegane
12 salsicce (270g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione.
Servire.

Avena proteica alla cannella con banana e mandorle

251 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 31g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cannella
4 pizzico (1g)
sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
4 cucchiaio (20g)
latte di mandorla non zuccherato
6 cucchiaio (90mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, a fette
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 3 pasti:

cannella
1/2 cucchiaio (4g)
sciroppo d'acero
1 cucchiaio (15mL)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza (61g)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (270mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
banana, a fette
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

1. In una ciotola adatta al microonde, mescola avena, polvere proteica, cannella, sciroppo d'acero e latte di mandorla.
2. Cuoci al microonde per circa 1-1,5 minuti.
3. Guarnisci con fette di banana.
4. Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 2/3 cucchiaino, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
13 1/3 cucchiaino, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)
semi di girasole
1 1/2 cucchiaino (18g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tempeh, tagliato a cubetti
6 oz (170g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
salsa piccante
1 cucchiaino (15mL)
semi di girasole
3 cucchiaino (36g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
tempeh, tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
 3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
 4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
 5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pesca

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



Dà 2 pesca(e) porzioni

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel con tempeh affumicato e avocado

1 bagel(i) - 698 kcal ● 37g proteine ● 25g grassi ● 63g carboidrati ● 17g fibre



Dà 1 bagel(i) porzioni

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cipolla in polvere
1 pizzico (0g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
tempeh, tagliato a strisce
4 oz (113g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Mela e burro di arachidi

1 mela(e) - 310 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 26g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 mela(e) porzioni

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Burritos veloci per pranzo in sacchetto

2 burrito - 596 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 72g carboidrati ● 18g fibre



Dà 2 burrito porzioni

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

fagioli neri

1/3 lattina/e (146g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

1/3 tazza (87g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

peperoncino in polvere

1 cucchiaino (3g)

formaggio vegano grattugiato

1/3 tazza (37g)

1. Sciacquare i fagioli con acqua fredda e scolarli bene.
2. Unire i fagioli, la salsa, il cumino e il chili in polvere in una padella capiente. Cuocere a fuoco medio-alto per circa dieci minuti, schiacciando leggermente i fagioli con il dorso di un cucchiaio di legno. Mescolare di tanto in tanto, aggiungendo un po' d'acqua se il composto sembra troppo asciutto.
3. Distribuire il composto di fagioli sulle tortillas. Aggiungere il formaggio.
4. Piegare ogni tortilla a forma di busta, assicurandosi che entrambe le estremità siano ripiegate.
5. Consumare caldo o avvolgere nella pellicola per portare a pranzo.
6. Nota per la preparazione: per cucinare in grandi quantità, avvolgere singolarmente e congelare. Riscaldare nel microonde quando pronto.

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

Tacos vegani con tofu allo zenzero e sriracha

3 taco(i) - 630 kcal ● 27g proteine ● 36g grassi ● 44g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

2 oz (57g)

tortillas di mais

3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)

olio di sesamo

1/2 cucchiaino (8mL)

acqua, riscaldato

1 cucchiaino (15mL)

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaino (8mL)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

salsa sriracha

1/4 cucchiaino (4g)

maionese vegana

2 cucchiaino (30g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

zenzero fresco, pelato e tritato finemente

1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

4 oz (113g)

tortillas di mais

6 tortilla media (Ø ~15 cm) (156g)

olio di sesamo

1 cucchiaino (15mL)

acqua, riscaldato

2 cucchiaino (30mL)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (15mL)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

salsa sriracha

1/2 cucchiaino (8g)

maionese vegana

4 cucchiaino (60g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

14 oz (397g)

zenzero fresco, pelato e tritato finemente

2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

1. Prepara la salsa sbattendo insieme aglio, zenzero, sriracha, salsa di soia, burro di arachidi, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio di sesamo in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi il tofu e cuoci finché non è dorato, 3-5 minuti. Versa la salsa e cuoci 2-3 minuti finché non diventa croccante in alcuni punti.
3. Prepara lo slaw mescolando il mix per insalata di cavolo, maionese vegana e un po' di sale e pepe. Mescola bene.
4. Distribuisci tofu e slaw sulle tortillas. Servi.

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

10 1/2 tazza (315g)

condimento per insalata

2/3 tazza (158mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia

1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia

2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

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

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie al curry

362 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (90mL)
pasta di curry
1/2 cucchiaio (8g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Latte di soia

1 1/3 tazza(e) - 113 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Satay di chik'n con salsa di arachidi

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



Dà 4 spiedini porzioni

burro di arachidi

4 cucchiaino (21g)

succo di lime

3 cucchiaino (15mL)

olio di sesamo

2 cucchiaino (10mL)

strisce vegane tipo pollo

1/3 lbs (151g)

spiedino(i)

4 spiedino/i (4g)

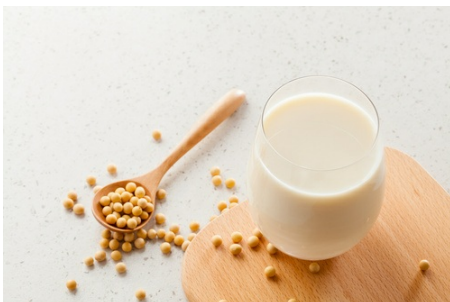
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

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

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Zuppa di ceci, zenzero e cocco

685 kcal ● 27g proteine ● 33g grassi ● 55g carboidrati ● 15g fibre



olio

1/2 cucchiaino (8mL)

acqua

1 1/4 tazza(e) (296mL)

latte di cocco in lattina

1/4 lattina (113mL)

curry in polvere

1/2 cucchiaino (3g)

curcuma, macinata

1 pizzico (0g)

zenzero fresco, a dadini

1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

aglio, a dadini

1 spicchio(i) (3g)

ceci in scatola, scolato

1/4 lattina/e (112g)

lenticchie crude, risciacquato

6 cucchiaino (72g)

cipolla, tagliato a dadini

1/4 grande (38g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ceci alla spagnola

746 kcal ● 31g proteine ● 26g grassi ● 66g carboidrati ● 31g fibre



Per singolo pasto:

concentrato di pomodoro

2 cucchiaino (32g)

spinaci freschi

4 oz (113g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

olio

1 cucchiaino (15mL)

paprika

2 cucchiaino (5g)

cumino macinato

1 cucchiaino (6g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1 lattina/e (448g)

cipolla, affettato

1 grande (150g)

peperone, privato dei semi e affettato

1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

concentrato di pomodoro

4 cucchiaino (64g)

spinaci freschi

1/2 lbs (227g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

olio

2 cucchiaino (30mL)

paprika

4 cucchiaino (9g)

cumino macinato

2 cucchiaino (12g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

2 lattina/e (896g)

cipolla, affettato

2 grande (300g)

peperone, privato dei semi e affettato

2 grande (328g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla, peperone e un po' di sale e pepe. Soffriggi 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Mescola la salsa di pomodoro, la paprika e il cumino. Cuoci 1-2 minuti.
3. Aggiungi i ceci e l'acqua. Riduci il fuoco, porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto, circa 8-10 minuti.
4. Aggiungi gli spinaci e cuoci 1-2 minuti finché non appassiscono. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

cetriolo, affettato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Saltato in padella con Chik'n

712 kcal ● 52g proteine ● 12g grassi ● 86g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale

1/2 tazza (89g)

acqua

1 tazza(e) (222mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (31mL)

strisce vegane tipo pollo

6 1/4 oz (177g)

carote, tagliato a strisce sottili

2 1/2 piccolo (14 cm) (125g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

1 1/4 medio (149g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale

1 tazza (178g)

acqua

2 tazza(e) (444mL)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (62mL)

strisce vegane tipo pollo

3/4 lbs (354g)

carote, tagliato a strisce sottili

5 piccolo (14 cm) (250g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

2 1/2 medio (298g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

5 misurino - 545 kcal ● 121g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

acqua

5 tazza(e) (1185mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)

acqua

35 tazza(e) (8295mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-