

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 3100 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 3134 kcal ● 232g proteine (30%) ● 108g grassi (31%) ● 250g carboidrati (32%) ● 58g fibre (7%)

Colazione

490 kcal, 16g proteine, 29g carboidrati netti, 31g grassi



Mela e burro di arachidi

1 mela(e)- 310 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Snack

220 kcal, 5g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 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

920 kcal, 28g proteine, 141g carboidrati netti, 21g grassi



Pasta con salsa pronta

680 kcal



Insalata mista semplice

237 kcal

Cena

960 kcal, 62g proteine, 35g carboidrati netti, 51g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Crack slaw con tempeh

843 kcal

Giorno 2 3091 kcal ● 235g proteine (30%) ● 111g grassi (32%) ● 211g carboidrati (27%) ● 78g fibre (10%)

Colazione

490 kcal, 16g proteine, 29g carboidrati netti, 31g grassi



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



Semi di girasole
180 kcal

Snack

220 kcal, 5g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal



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

Pranzo

875 kcal, 31g proteine, 101g carboidrati netti, 24g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
386 kcal



Chips e salsa
489 kcal

Cena

960 kcal, 62g proteine, 35g carboidrati netti, 51g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Crack slaw con tempeh
843 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Giorno 3 3045 kcal ● 248g proteine (33%) ● 142g grassi (42%) ● 142g carboidrati (19%) ● 51g fibre (7%)

Colazione

405 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi



Salsa di mele
114 kcal



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal

Snack

410 kcal, 5g proteine, 39g carboidrati netti, 21g grassi



Popcorn
4 2/3 tazze- 188 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Uva
102 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

860 kcal, 53g proteine, 51g carboidrati netti, 43g grassi



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



Semi di zucca
366 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteine, 19g carboidrati netti, 49g grassi



Tofu al forno
18 2/3 oz- 528 kcal



Spinaci saltati semplici
299 kcal

Giorno 4

3087 kcal ● 244g proteine (32%) ● 130g grassi (38%) ● 199g carboidrati (26%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

405 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi



Salsa di mele
114 kcal



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal

Snack

410 kcal, 5g proteine, 39g carboidrati netti, 21g grassi



Popcorn
4 2/3 tazze- 188 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Uva
102 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
5 misurino- 545 kcal

Pranzo

860 kcal, 53g proteine, 51g carboidrati netti, 43g grassi



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



Semi di zucca
366 kcal

Cena

870 kcal, 58g proteine, 76g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Chik'n tenders croccanti
14 tender/i- 800 kcal

Giorno 5

3057 kcal ● 240g proteine (31%) ● 76g grassi (22%) ● 307g carboidrati (40%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

485 kcal, 13g proteine, 100g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Bagel tostato piccolo con marmellata
1 1/2 bagel- 371 kcal

Snack

285 kcal, 9g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi



Chips al forno
15 patatine- 152 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

860 kcal, 55g proteine, 65g carboidrati netti, 31g grassi



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue
8 involtino(i) di lattuga- 658 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Cena

875 kcal, 43g proteine, 93g carboidrati netti, 32g grassi



Chik'n nuggets
14 nuggets- 772 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Giorno 6

3119 kcal ● 226g proteine (29%) ● 75g grassi (22%) ● 340g carboidrati (44%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

485 kcal, 13g proteine, 100g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Bagel tostato piccolo con marmellata

1 1/2 bagel- 371 kcal

Snack

285 kcal, 9g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi



Chips al forno

15 patatine- 152 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

850 kcal, 33g proteine, 105g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Burger vegetale con "formaggio"

2 burger- 679 kcal

Cena

950 kcal, 51g proteine, 86g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata croccante di tofu in stile asiatico

587 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Giorno 7

3119 kcal ● 226g proteine (29%) ● 75g grassi (22%) ● 340g carboidrati (44%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

485 kcal, 13g proteine, 100g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Bagel tostato piccolo con marmellata

1 1/2 bagel- 371 kcal

Snack

285 kcal, 9g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi



Chips al forno

15 patatine- 152 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

850 kcal, 33g proteine, 105g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Burger vegetale con "formaggio"

2 burger- 679 kcal

Cena

950 kcal, 51g proteine, 86g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata croccante di tofu in stile asiatico

587 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
2 1/4 oz (64g)
- tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- burro di arachidi
1/4 lbs (96g)
- fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 lbs (170mL)
- tofu extra sodo
18 2/3 oz (529g)
- tofu compatto
3/4 lbs (340g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
10 tazza (900g)
- insalata mista
3 1/3 confezione (155 g) (511g)
- popcorn, microonde, salato
9 1/3 tazza scoppiata (103g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
14 pezzi (357g)
- nuggets vegani 'chik'n'
14 nuggets (301g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
45 chips (105g)
- yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- formaggio vegano, a fette
4 fetta(e) (80g)
- olio di sesamo
1 cucchiaio (15mL)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
5/8 vasetto (292g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
5 1/2 spicchio (17g)
- zenzero fresco
1 1/6 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
- ketchup
2/3 tazza (187g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia interna (48g)
- peperone
1 piccolo (74g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- carote
1 1/2 medio (92g)
- cavolo
4 1/2 tazza, grattugiata (315g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)
- uva
3 1/2 tazza (322g)
- succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
- Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

Bevande

- polvere proteica
35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)
- acqua
36 1/2 tazza(e) (8651mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
- quinoa, cruda
6 cucchiaio (64g)

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)
- salsa barbecue
4 cucchiaio (68g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1/4 lbs (105g)
- semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)
- noci
13 1/4 cucchiaio, senza guscio (83g)
- semi di sesamo
3 1/2 cucchiaino (10g)

Grassi e oli

- olio
3 cucchiaio (45mL)
- condimento per insalata
2/3 tazza (169mL)
- olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)

Cereali per la colazione

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

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
3 pizzico (1g)
- pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
- sale
3 pizzico (2g)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaio (18g)

Snack

- tortilla chips
3 oz (85g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)
- gelatina (jelly)
1/4 tazza (95g)

Prodotti da forno

- bagel
4 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (311g)
 - panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mela e burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

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

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

4 contenitore da asporto (~115 g)
(488g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel tostato piccolo con marmellata

1 1/2 bagel - 371 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 74g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)
gelatina (jelly)
1 1/2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel
4 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (311g)
gelatina (jelly)
1/4 tazza (95g)

1. Tosta il bagel fino al grado di doratura desiderato.
 2. Spalma il burro e la marmellata.
 3. Buon appetito.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta con salsa pronta

680 kcal ● 23g proteine ● 5g grassi ● 126g carboidrati ● 10g fibre



pasta secca cruda

1/3 lbs (152g)

salsa per pasta

1/3 vasetto (680 g) (224g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Insalata mista semplice

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



insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa di fagioli neri e salsa

386 kcal ● 22g proteine ● 5g grassi ● 39g carboidrati ● 25g fibre



brodo vegetale

1/2 tazza(e) (mL)

fagioli neri

3/4 lattina/e (329g)

cumino macinato

3 pizzico (1g)

panna acida (sour cream)

1 1/2 cucchiaino (18g)

salsa (salsa a base di pomodoro), a

pezzettoni

6 cucchiaino (98g)

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

Chips e salsa

489 kcal ● 9g proteine ● 19g grassi ● 62g carboidrati ● 8g fibre



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

1. Servi la salsa con le tortilla chips.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

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 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di edamame e barbabietole

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



Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

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.

Burger vegetale con "formaggio"

2 burger - 679 kcal ● 24g proteine ● 19g grassi ● 92g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
insalata mista
2 oz (57g)
ketchup
2 cucchiaino (34g)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
insalata mista
4 oz (113g)
ketchup
4 cucchiaino (68g)
panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
formaggio vegano, a fette
4 fetta(e) (80g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio vegano, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Popcorn

4 2/3 tazze - 188 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
4 2/3 tazza scoppiata (51g)

Per tutti i 2 pasti:

popcorn, microonde, salato
9 1/3 tazza scoppiata (103g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 1/2 tazza (322g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Chips al forno

15 patatine - 152 kcal ● 3g proteine ● 4g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
15 chips (35g)

Per tutti i 3 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
45 chips (105g)

1. Buon appetito.
-

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 3 pasti:

yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g proteine ● 42g grassi ● 32g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaino (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
8 tazza (720g)
salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
semi di girasole
4 cucchiaino (48g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1 lbs (454g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio (12g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Tofu al forno

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g proteine ● 27g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Dà 18 2/3 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

9 1/3 cucchiaio (140mL)

semi di sesamo

3 1/2 cucchiaino (10g)

tofu extra sodo

18 2/3 oz (529g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/6 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Spinaci saltati semplici

299 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

sale

3 pizzico (2g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

spinaci freschi

12 tazza(e) (360g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/2 spicchio (5g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Chik'n tenders croccanti

14 tender/i - 800 kcal ● 57g proteine ● 32g grassi ● 72g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
14 pezzi (357g)
ketchup
1/4 tazza (60g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Chik'n nuggets

14 nuggets - 772 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 72g carboidrati ● 7g fibre



Dà 14 nuggets porzioni

ketchup
1/4 tazza (60g)
nuggets vegani 'chik'n'
14 nuggets (301g)

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



Dà 1 mela(e) porzioni

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata croccante di tofu in stile asiatico

587 kcal ● 29g proteine ● 32g grassi ● 37g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio di sesamo

1/2 cucchiaio (8mL)

quinoa, cruda

3 cucchiaio (32g)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

arachidi tostate

1 1/2 cucchiaio (14g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaio (15mL)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto, scolato

6 oz (170g)

carote, tagliato a bastoncini

3/4 medio (46g)

cavolo, sminuzzato

2 1/4 tazza, grattugiata (158g)

Per tutti i 2 pasti:

olio di sesamo

1 cucchiaio (15mL)

quinoa, cruda

6 cucchiaio (64g)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

arachidi tostate

3 cucchiaio (27g)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaio (30mL)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

tofu compatto, scolato

3/4 lbs (340g)

carote, tagliato a bastoncini

1 1/2 medio (92g)

cavolo, sminuzzato

4 1/2 tazza, grattugiata (315g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una piccola ciotola, prepara la salsa mescolando il burro di arachidi, la salsa di soia, il succo di lime e un po' di sale a piacere. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario per renderla meno densa. Metti da parte.
3. Avvolgi il tofu in alcuni fogli di carta assorbente e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglia il tofu a cubetti.
4. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio-basso e aggiungi i cubetti di tofu. Friggi per circa 5-7 minuti, girandoli occasionalmente, fino a quando il tofu è dorato e croccante all'esterno. Togli dal fuoco e metti da parte.
5. Mescola cavolo, quinoa, carote, arachidi e tofu in una ciotola. Condisci con la salsa di arachidi. Servi.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompeii

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompeii

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Barretta proteica

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



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)

1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)

2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-