

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 3200 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 3217 kcal ● 247g proteine (31%) ● 75g grassi (21%) ● 321g carboidrati (40%) ● 66g fibre (8%)

Colazione

470 kcal, 36g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
210 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

215 kcal, 6g proteine, 41g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Bretzel
193 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

955 kcal, 46g proteine, 120g carboidrati netti, 21g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
663 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Cena

1085 kcal, 51g proteine, 115g carboidrati netti, 37g grassi



Chik'n nuggets
16 nuggets- 882 kcal



Uva
203 kcal

Giorno 2

3188 kcal ● 236g proteine (30%) ● 93g grassi (26%) ● 284g carboidrati (36%) ● 66g fibre (8%)

Colazione

470 kcal, 36g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

215 kcal, 6g proteine, 41g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Bretzel

193 kcal

Pranzo

955 kcal, 46g proteine, 120g carboidrati netti, 21g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

663 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteine, 78g carboidrati netti, 56g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

463 kcal



Couscous

251 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 3

3196 kcal ● 253g proteine (32%) ● 142g grassi (40%) ● 146g carboidrati (18%) ● 80g fibre (10%)

Colazione

450 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 32g grassi



Carote e hummus

82 kcal



Semi di zucca

183 kcal



Pistacchi

188 kcal

Snack

435 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



Noci

5/8 tazza(e)- 437 kcal

Pranzo

915 kcal, 44g proteine, 85g carboidrati netti, 20g grassi



Stufato affumicato di fagioli neri

571 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

343 kcal

Cena

900 kcal, 73g proteine, 39g carboidrati netti, 48g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 1/2 salsiccia- 902 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 4 3192 kcal ● 239g proteine (30%) ● 122g grassi (34%) ● 182g carboidrati (23%) ● 103g fibre (13%)

Colazione

450 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 32g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

435 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



Noci
5/8 tazza(e)- 437 kcal

Pranzo

915 kcal, 44g proteine, 85g carboidrati netti, 20g grassi



Stufato affumicato di fagioli neri
571 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
343 kcal

Cena

900 kcal, 59g proteine, 74g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Chili vegano con 'carne'
727 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 5 3198 kcal ● 267g proteine (33%) ● 154g grassi (43%) ● 120g carboidrati (15%) ● 65g fibre (8%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 19g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
344 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

340 kcal, 9g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Semi di girasole
135 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Avocado
176 kcal

Pranzo

970 kcal, 42g proteine, 33g carboidrati netti, 65g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
675 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Cena

945 kcal, 85g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal



Seitan aglio e pepe
856 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 6 3193 kcal ● 255g proteine (32%) ● 151g grassi (43%) ● 136g carboidrati (17%) ● 66g fibre (8%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 19g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
344 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

340 kcal, 9g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Semi di girasole
135 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

970 kcal, 49g proteine, 55g carboidrati netti, 57g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Carote arrosto
4 carota(e)- 211 kcal

Cena

940 kcal, 66g proteine, 40g carboidrati netti, 47g grassi



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



Tofu e verdure arrosto
792 kcal

Giorno 7 3193 kcal ● 255g proteine (32%) ● 151g grassi (43%) ● 136g carboidrati (17%) ● 66g fibre (8%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 19g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
344 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

340 kcal, 9g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Semi di girasole
135 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

970 kcal, 49g proteine, 55g carboidrati netti, 57g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Carote arrosto
4 carota(e)- 211 kcal

Cena

940 kcal, 66g proteine, 40g carboidrati netti, 47g grassi



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



Tofu e verdure arrosto
792 kcal

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1/2 lbs (257g)
- couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
- seitan
10 oz (284g)
- amido di mais
6 cucchiaio (48g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
4 3/4 lbs (2154g)
- hummus
1/2 tazza (135g)
- fagioli neri
2 lattina/e (878g)
- lenticchie crude
1/4 tazza (40g)
- briciole di burger vegetariano
3/8 confezione (340 g) (142g)
- fagioli rossi
3/8 lattina (187g)
- tofu extra sodo
3 blocco (972g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
17 oz (486g)
- aglio
8 spicchio(i) (24g)
- lattuga romana (romaine)
8 cuori (4000g)
- pomodori
9 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1188g)
- carote
21 medio (1277g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)
- cavolini di Bruxelles
1 3/4 lbs (794g)
- baby carote
16 medio (160g)
- concentrato di pomodoro
1 cucchiaio (16g)
- cipolla
3 medio (dia. 6,4 cm) (336g)
- edamame, surgelato, sgucciato
1/2 tazza (59g)

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
1/4 gallone (1111mL)
- polvere proteica
35 porzione (80 mL ciascuna) (1085g)
- acqua
2 gallone (7565mL)

Grassi e oli

- condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
- olio
1/3 lbs (145mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (112mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)

Snack

- pretzel duri salati
1/4 lbs (99g)

Frutta e succhi di frutta

- pere
5 medio (890g)
- uva
3 1/2 tazza (322g)
- succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
- avocado
2 avocado (377g)
- succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
- limone
3 piccolo (174g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)

Altro

- nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)
- pomodori a cubetti
1 lattina/e (420g)

- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
2 barbabietta(e) (100g)
- pomodori stufati in scatola**
3/8 lattina (~410 g) (169g)
- peperone**
2 1/3 medio (278g)
- peperone verde**
2 1/2 cucchiaio, tritata (23g)
- broccoli**
1 1/2 tazza, tritata (137g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
1/2 oz (13g)
- Basilico essiccato**
1/2 cucchiaio, macinato (2g)
- pepe nero**
2 cucchiaino, macinato (5g)
- cumino macinato**
1/2 cucchiaio (3g)
- peperoncino in polvere**
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe al limone**
1/2 cucchiaio (3g)

- paprika affumicata**
2 cucchiaino (5g)
- cavolfiore surgelato**
2 tazza (213g)
- salsiccia vegana**
2 1/2 salsiccia (250g)
- insalata mista**
1 tazza (30g)
- Ranch vegano**
4 cucchiaio (60mL)
- cacao in polvere**
3 cucchiaio (18g)
- latte di soia, non zuccherato**
3 1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
1 1/4 tazza, senza guscio (125g)
- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)
- pistacchi sgusciati**
1/2 tazza (62g)
- semi di girasole**
2 1/4 oz (64g)
- semi di chia**
6 cucchiaio (85g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
2 1/2 tazza(e) (mL)
 - salsa Frank's Red Hot**
1/3 tazza (79mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal ● 28g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

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

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaino (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaino (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

344 kcal ● 22g proteine ● 19g grassi ● 8g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 fetta (25g)
cacao in polvere
1 cucchiaio (6g)
semi di chia
2 cucchiaio (28g)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza(e) (180mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
3 fette (75g)
cacao in polvere
3 cucchiaio (18g)
semi di chia
6 cucchiaio (85g)
latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza(e) (540mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

pere
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

663 kcal ● 34g proteine ● 11g grassi ● 99g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1/4 lbs (128g)
tofu compatto
3/8 confezione (450 g) (170g)
broccoli surgelati
3/8 confezione (107g)
aglio
3/4 spicchio(i) (2g)
sale
1/6 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
3 cucchiaio (45mL)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1/2 lbs (257g)
tofu compatto
3/4 confezione (450 g) (340g)
broccoli surgelati
3/4 confezione (213g)
aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
sale
3/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
6 cucchiaio (90mL)
Basilico essiccato
1/2 cucchiaio, macinato (2g)

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

Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 21g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
carote, affettato
3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3 cuori (1500g)
pomodori, a dadini
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)
carote, affettato
1 1/2 medio (92g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Stufato affumicato di fagioli neri

571 kcal ● 30g proteine ● 9g grassi ● 60g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

pomodori a cubetti
1/2 lattina/e (210g)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
paprika affumicata
1 cucchiaino (2g)
fagioli neri, scolato e risciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, a dadini
1/2 piccolo (35g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori a cubetti
1 lattina/e (420g)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaino (16g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
paprika affumicata
2 cucchiaino (5g)
fagioli neri, scolato e risciacquato
2 lattina/e (878g)
cipolla, a dadini
1 piccolo (70g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando saranno ammorbiditi.
2. Aggiungi le spezie e mescola, tostandole per circa 1 minuto.
3. Aggiungi brodo, fagioli, pomodori e concentrato di pomodoro. Mescola e fai sobbollire per 15 minuti. Regola di sale/pepe a piacere.
4. Spruzza un po' di succo di lime sopra e servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

343 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (39mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 3/4 cuori (875g)
pomodori, a dadini
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)
carote, affettato
7/8 medio (53g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3 1/2 cuori (1750g)
pomodori, a dadini
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (431g)
carote, affettato
1 3/4 medio (107g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

675 kcal ● 31g proteine ● 56g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa Frank's Red Hot

1/3 tazza (79mL)

Ranch vegano

4 cucchiaio (60mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

14 oz (397g)

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

Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 21g carboidrati ● 19g fibre



condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

carote, affettato

3/4 medio (46g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais

3 cucchiaio (24g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

pepe al limone

1/4 cucchiaio (2g)

limone, scorza grattugiata

1 1/2 piccolo (87g)

tofu compatto, asciugato

tamponando e tagliato a cubetti

1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais

6 cucchiaio (48g)

olio

3 cucchiaio (45mL)

pepe al limone

1/2 cucchiaio (3g)

limone, scorza grattugiata

3 piccolo (174g)

tofu compatto, asciugato

tamponando e tagliato a cubetti

2 1/2 lbs (1191g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
 2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
 3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.
-

Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaino (10mL)

carote, affettato

4 grande (288g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaino (20mL)

carote, affettato

8 grande (576g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Bretzel

193 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

5/8 tazza(e) - 437 kcal ● 10g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci
10 cucchiaio, senza guscio (63g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1 1/4 tazza, senza guscio (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
3/4 oz (21g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e 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 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n nuggets

16 nuggets - 882 kcal ● 49g proteine ● 36g grassi ● 82g carboidrati ● 8g fibre



Dà 16 nuggets porzioni

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

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

Uva

203 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 13g fibre



uva
3 1/2 tazza (322g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

463 kcal ● 14g proteine ● 27g grassi ● 24g carboidrati ● 18g fibre



sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
16 oz (454g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 1/2 salsiccia - 902 kcal ● 73g proteine ● 48g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

2 tazza (213g)

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

salsiccia vegana

2 1/2 salsiccia (250g)

cipolla, affettato sottilmente

1 1/4 piccolo (88g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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 vegano con 'carne'

727 kcal ● 50g proteine ● 20g grassi ● 62g carboidrati ● 25g fibre



olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
lenticchie crude
1/4 tazza (40g)
briciole di burger vegetariano
3/8 confezione (340 g) (142g)
cumino macinato
3 1/3 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
3 1/3 pizzico (1g)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
3/8 lattina (~410 g) (169g)
aglio, tritato
1 1/4 spicchio(i) (4g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
3/8 lattina (187g)
peperone, tritato
5/6 medio (99g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Seitan aglio e pepe

856 kcal ● 77g proteine ● 42g grassi ● 41g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)
cipolla
5 cucchiaio, tritata (50g)
peperone verde
2 1/2 cucchiaio, tritata (23g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
seitan, in stile pollo
10 oz (284g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Tofu e verdure arrosto

792 kcal ● 54g proteine ● 39g grassi ● 37g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
tofu extra sodo
1 1/2 blocco (486g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
6 oz (170g)
cipolla, tagliato a fette spesse
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
peperone, affettato
3/4 medio (89g)
broccoli, tagliato a piacere
3/4 tazza, tritata (68g)
carote, tagliato a piacere
2 1/4 medio (137g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
tofu extra sodo
3 blocco (972g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
3/4 lbs (340g)
cipolla, tagliato a fette spesse
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
peperone, affettato
1 1/2 medio (179g)
broccoli, tagliato a piacere
1 1/2 tazza, tritata (137g)
carote, tagliato a piacere
4 1/2 medio (275g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
 3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
 4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
 5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
 6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
 7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
 8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
 9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 1/2 misurino - 491 kcal ● 109g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

acqua

4 1/2 tazza(e) (1067mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

31 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(977g)

acqua

31 1/2 tazza(e) (7466mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-