

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 3300 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** 3311 kcal ● 263g proteine (32%) ● 118g grassi (32%) ● 250g carboidrati (30%) ● 48g fibre (6%)

## Colazione

295 kcal, 30g proteine, 21g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
210 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

## Snack

370 kcal, 10g proteine, 71g carboidrati netti, 3g grassi



**Bretzel**  
330 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

## Pranzo

1095 kcal, 82g proteine, 68g carboidrati netti, 50g grassi



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
299 kcal



**Seitan aglio e pepe**  
799 kcal

## Cena

1055 kcal, 33g proteine, 86g carboidrati netti, 55g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal



**Lenticchie cremose e patata dolce**  
614 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

## Giorno 2

3201 kcal ● 244g proteine (30%) ● 75g grassi (21%) ● 308g carboidrati (39%) ● 80g fibre (10%)

### Colazione

295 kcal, 30g proteine, 21g carboidrati netti, 8g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
210 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

370 kcal, 10g proteine, 71g carboidrati netti, 3g grassi



**Bretzel**  
330 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

975 kcal, 48g proteine, 137g carboidrati netti, 12g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
803 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
171 kcal

### Cena

1070 kcal, 47g proteine, 76g carboidrati netti, 49g grassi



**Mandorle tostate**  
1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
682 kcal

## Giorno 3

3266 kcal ● 259g proteine (32%) ● 99g grassi (27%) ● 280g carboidrati (34%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

460 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal



**Toast con hummus**  
2 fette- 293 kcal

### Snack

360 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
275 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

975 kcal, 66g proteine, 83g carboidrati netti, 33g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 1/2 lattina(e)- 865 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal

### Cena

980 kcal, 48g proteine, 128g carboidrati netti, 26g grassi



**Banana**  
3 banana(e)- 350 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
11 tender/i- 628 kcal

## Giorno 4

3266 kcal ● 259g proteine (32%) ● 99g grassi (27%) ● 280g carboidrati (34%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

460 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal



**Toast con hummus**  
2 fette- 293 kcal

### Snack

360 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
275 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

975 kcal, 66g proteine, 83g carboidrati netti, 33g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 1/2 lattina(e)- 865 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal

### Cena

980 kcal, 48g proteine, 128g carboidrati netti, 26g grassi



**Banana**  
3 banana(e)- 350 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
11 tender/i- 628 kcal

## Giorno 5

3341 kcal ● 235g proteine (28%) ● 102g grassi (27%) ● 282g carboidrati (34%) ● 90g fibre (11%)

### Colazione

460 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal



**Toast con hummus**  
2 fette- 293 kcal

### Snack

415 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 26g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Sedano con burro di arachidi**  
109 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

925 kcal, 40g proteine, 117g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
265 kcal



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**  
663 kcal

### Cena

1045 kcal, 46g proteine, 105g carboidrati netti, 27g grassi



**Mix di noci e mandorle**  
1/4 tazza(e)- 216 kcal



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**  
830 kcal

## Giorno 6

3274 kcal ● 230g proteine (28%) ● 112g grassi (31%) ● 285g carboidrati (35%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

480 kcal, 13g proteine, 84g carboidrati netti, 3g grassi



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



**Lampone**  
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

### Snack

415 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 26g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Sedano con burro di arachidi**  
109 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

925 kcal, 40g proteine, 117g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
265 kcal



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**  
663 kcal

### Cena

960 kcal, 55g proteine, 58g carboidrati netti, 52g grassi



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal



**Seitan in salsa di arachidi**  
834 kcal

## Giorno 7

3314 kcal ● 259g proteine (31%) ● 120g grassi (33%) ● 251g carboidrati (30%) ● 47g fibre (6%)

### Colazione

480 kcal, 13g proteine, 84g carboidrati netti, 3g grassi



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



**Lampone**  
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

### Pranzo

965 kcal, 69g proteine, 82g carboidrati netti, 36g grassi



**Bocconcini di seitan impanati**  
680 kcal



**Mais**  
139 kcal



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

### Snack

415 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 26g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Sedano con burro di arachidi**  
109 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Cena

960 kcal, 55g proteine, 58g carboidrati netti, 52g grassi



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
128 kcal



**Seitan in salsa di arachidi**  
834 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

---

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1 1/4 tazza (308mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 oz (75mL)
- olio  
1 3/4 oz (53mL)

## Altro

- insalata mista  
5 confezione (155 g) (799g)
- lievito nutrizionale  
3/4 tazza (45g)
- latte di soia, non zuccherato  
7 3/4 tazza(e) (mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
22 pezzi (561g)
- gocce di cioccolato  
2 cucchiaino (9g)
- pasta di curry  
1/4 cucchiaino (3g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo  
3 cetriolo (21 cm) (853g)
- pomodori  
8 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1054g)
- sedano crudo  
8 2/3 gambo medio (19–20 cm) (347g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (240g)
- peperone verde  
2 1/2 cucchiaino, tritata (22g)
- aglio  
10 1/4 spicchio(i) (31g)
- spinaci freschi  
1 confezione 280 g (267g)
- patate dolci  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
- cavolfiore  
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 1/3 lbs (594g)
- ketchup  
1/2 tazza (145g)
- broccoli surgelati  
3/4 confezione (213g)
- concentrato di pomodoro  
4 cucchiaino (21g)

## Cereali e pasta

- seitan  
26 oz (737g)
- pasta secca cruda  
1/2 lbs (257g)

## Snack

- pretzel duri salati  
6 oz (170g)

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
7 arancia (1078g)
- banana  
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)
- uvetta  
2 cucchiaino (non pressata) (6g)
- succo di limone  
2 cucchiaino (10mL)
- lamponi  
3 tazza (369g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
1/2 tazza, metà (50g)
- latte di cocco in lattina  
3/4 lattina (343mL)
- mandorle  
1 1/2 tazza, intera (217g)
- noci  
4 cucchiaino, tritata (10g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1/2 tazza (85g)
- ceci in scatola  
1 1/4 lattina/e (560g)
- hummus  
1 tazza (225g)
- burro di arachidi  
5 cucchiaino (80g)
- tofu compatto  
3/4 confezione (450 g) (340g)
- fagioli neri  
1 1/3 lattina/e (585g)
- salsa di soia (tamari)  
1 oz (26mL)

- zenzero fresco  
1/2 cucchiaino (3g)
- cipollotti  
2 2/3 medio (lungo 10,5 cm) (40g)
- chicchi di mais surgelati  
1 tazza (136g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
3 pizzico, macinato (1g)
- sale  
3/4 oz (22g)
- cumino macinato  
4 g (4g)
- Basilico essiccato  
1/2 cucchiaino, macinato (2g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaino (2g)
- coriandolo macinato  
3 pizzico (1g)

### Bevande

- acqua  
2 gallone (8026mL)
- polvere proteica  
33 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1039g)
- latte di mandorla non zuccherato  
2 1/2 tazza (571mL)

### Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
6 1/3 tazza(e) (mL)
- salsa barbecue  
3/4 tazza (215g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
7 lattina (~540 g) (3682g)
- salsa chili all'aglio  
1/3 cucchiaino (2g)
- salsa di ostriche  
1/3 cucchiaino (2g)

### Prodotti da forno

- pane  
6 fetta (192g)
- bagel  
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)
- pangrattato  
4 cucchiaino (27g)

### Dolci

- zucchero  
2 cucchiaino (26g)
  - gelatina (jelly)  
3 cucchiaino (63g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

## Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
6 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**hummus**  
5 cucchiaio (75g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**hummus**  
1 tazza (225g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 2 pasti:

**bagel**

3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)

**gelatina (jelly)**

3 cucchiaino (63g)

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

### Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**

1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**

3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

299 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 9g fibre



**condimento per insalata**

1/4 tazza (53mL)

**insalata mista**

1 1/6 confezione (155 g) (181g)

**cetriolo, affettato**

1 1/6 cetriolo (21 cm) (351g)

**pomodori, a dadini**

1 1/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (144g)

**sedano crudo, tritato**

2 1/3 gambo medio (19–20 cm) (93g)

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

### Seitan aglio e pepe

799 kcal ● 71g proteine ● 39g grassi ● 38g carboidrati ● 3g fibre



**olio d'oliva**

2 1/3 cucchiaio (35mL)

**cipolla**

1/4 tazza, tritata (47g)

**peperone verde**

2 1/3 cucchiaio, tritata (22g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

**acqua**

3 1/2 cucchiaino (17mL)

**sale**

1 pizzico (1g)

**aglio, tritato finemente**

3 spicchio(i) (9g)

**seitan, in stile pollo**

9 1/3 oz (265g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre

**salsa barbecue**

3/4 tazza (215g)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

**lievito nutrizionale**

3/4 tazza (45g)

**cavolfiore**

3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

---

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre

**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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

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

3 1/2 lattina(e) - 865 kcal ● 63g proteine ● 24g grassi ● 81g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

3 1/2 lattina (~540 g) (1841g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

7 lattina (~540 g) (3682g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**

2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

5 1/4 tazza (158g)

**pomodori**

14 cucchiaio di pomodorini (130g)

**condimento per insalata**

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

10 1/2 tazza (315g)

**pomodori**

1 3/4 tazza di pomodorini (261g)

**condimento per insalata**

2/3 tazza (158mL)

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

### 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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Bocconcini di seitan impanati

680 kcal ● 52g proteine ● 27g grassi ● 53g carboidrati ● 3g fibre



#### aglio in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

#### olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### salsa di soia (tamari)

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

#### cumino macinato

3 pizzico (1g)

#### coriandolo macinato

3 pizzico (1g)

#### pangrattato

4 cucchiaino (27g)

#### ketchup

3 cucchiaino (51g)

#### seitan, spezzettato in pezzi della dimensione di un boccone

6 oz (170g)

1. In una ciotolina unire pangrattato, aglio in polvere, coriandolo, cumino e pepe nero. In una ciotola separata mettere la salsa di soia.
2. Immergere i bocconcini di seitan nella salsa di soia, poi nel mix di pangrattato fino a ricoprire completamente. Mettere da parte.
3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Friggere il seitan fino a doratura su tutti i lati.
4. Servire con ketchup.

### Mais

139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



#### chicchi di mais surgelati

1 tazza (136g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

#### latte di soia, non zuccherato

1 3/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Bretzel

330 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**  
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**  
6 oz (170g)

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 2 pasti:

**pomodori**  
24 pomodorini (408g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/3 mazzo (227g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 2/3 cucchiaino (16g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 2/3 mazzo (454g)  
**olio d'oliva**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
  2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
  3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
  4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
  5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
  6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
  7. Servire
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

**arancia**  
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Sedano con burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

**sedano crudo**  
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)  
**burro di arachidi**  
3 cucchiaio (48g)

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

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

### Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

**noci pecan**

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Lenticchie cremose e patata dolce

614 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 79g carboidrati ● 16g fibre



**lenticchie crude**

1/2 tazza (85g)

**brodo vegetale**

1 1/3 tazza(e) (mL)

**spinaci freschi**

1 1/3 tazza(e) (40g)

**latte di cocco in lattina**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**cumino macinato**

4 pizzico (1g)

**patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**

2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

**cipolla, tagliato a dadini**

2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)

1. In una pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio e aggiungere la cipolla a dadini. Soffriggere per circa 5 minuti, fino a che è dorata e morbida.
2. Aggiungere la patata dolce, le lenticchie, il cumino e il brodo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Coprire e lasciare sobbollire per circa 20 minuti.
3. Quando le lenticchie e la patata dolce sono morbide, aggiungere gli spinaci e il latte di cocco nella pentola e mescolare. Lasciare sobbollire ancora qualche minuto, scoperto.
4. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

#### mandorle

1/2 tazza, intera (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 70g carboidrati ● 27g fibre



#### brodo vegetale

5 tazza(e) (mL)

#### olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

#### aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio(i) (8g)

#### ceci in scatola, scolato

1 1/4 lattina/e (560g)

#### foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 1/2 tazza, tritata (100g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

#### banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

Per tutti i 2 pasti:

#### banana

6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Chik'n tenders croccanti

11 tender/i - 628 kcal ● 45g proteine ● 25g grassi ● 57g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

11 pezzi (281g)

**ketchup**

2 3/4 cucchiaino (47g)

Per tutti i 2 pasti:

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

22 pezzi (561g)

**ketchup**

1/3 tazza (94g)

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

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Mix di noci e mandorle

1/4 tazza(e) - 216 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**noci**

4 cucchiaino, tritata (10g)

**mandorle**

4 cucchiaino, intera (12g)

**gocce di cioccolato**

2 cucchiaino (9g)

**uvetta**

2 cucchiaino (non pressata) (6g)

1. Mescola gli ingredienti insieme. Conserva gli avanzi in un luogo fresco.

### Stufato di fagioli neri e patate dolci

830 kcal ● 41g proteine ● 12g grassi ● 93g carboidrati ● 47g fibre



**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
16 cucchiaino, tritata (40g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**concentrato di pomodoro**  
4 cucchiaino (21g)  
**fagioli neri, scolato**  
1 1/3 lattina/e (585g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)  
**cipolla, tritato**  
2/3 piccolo (47g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
  2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
  3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
  4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
  5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**insalata mista**

1/2 confezione (155 g) (78g)

**cetriolo, affettato**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(62g)

**sedano crudo, tritato**

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

3 cucchiaino (45mL)

**insalata mista**

1 confezione (155 g) (155g)

**cetriolo, affettato**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

**pomodori, a dadini**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**sedano crudo, tritato**

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

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

---

### Seitan in salsa di arachidi

834 kcal ● 51g proteine ● 48g grassi ● 45g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**latte di cocco in lattina**

1/3 lattina (150mL)

**burro di arachidi**

1 cucchiaio (16g)

**zucchero**

1 cucchiaio (13g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pasta di curry**

1/3 cucchiaino (2g)

**salsa di soia (tamari)**

1/3 cucchiaino (2mL)

**salsa chili all'aglio**

1 1/3 pizzico (1g)

**salsa di ostriche**

1 1/3 pizzico (1g)

**zenzero fresco, tritato**

1/4 cucchiaio (1g)

**aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

**cipolla, tritato**

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

**spinaci freschi, tritato**

1/3 mazzo (113g)

**cipollotti, tritato**

1 1/3 medio (lungo 10,5 cm) (20g)

**seitan, in stile pollo**

1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di cocco in lattina**

2/3 lattina (301mL)

**burro di arachidi**

2 cucchiaio (32g)

**zucchero**

2 cucchiaio (26g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pasta di curry**

1/4 cucchiaio (3g)

**salsa di soia (tamari)**

1/4 cucchiaio (3mL)

**salsa chili all'aglio**

1/3 cucchiaino (2g)

**salsa di ostriche**

1/3 cucchiaino (2g)

**zenzero fresco, tritato**

1/2 cucchiaio (3g)

**aglio, tritato**

2 spicchio(i) (6g)

**cipolla, tritato**

2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)

**spinaci freschi, tritato**

2/3 mazzo (227g)

**cipollotti, tritato**

2 2/3 medio (lungo 10,5 cm) (40g)

**seitan, in stile pollo**

2/3 lbs (302g)

1. Unisci zenzero, aglio e pasta al curry in una piccola ciotola. Versa lentamente 1/4 di tazza di latte di cocco, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Mescola delicatamente il seitan, ricoprendolo con la marinata. Refrigeralo per 30 minuti-1 ora. Più lo lasci insaporire, più gustoso sarà il seitan!
  2. Mescola il restante latte di cocco, burro di arachidi, zucchero, olio vegetale, salsa di soia, salsa chili-garlic e salsa di ostriche in una ciotola media. Non preoccuparti se non è completamente omogeneo: durante la cottura gli ingredienti si amalgameranno perfettamente. Metti la salsa da parte.
  3. Ungere leggermente una padella grande con spray da cucina; aggiungi la cipolla tritata; cuoci a fuoco alto per 3-4 minuti, finché la cipolla non è tenera. Aggiungi il seitan e cuoci finché non è ben riscaldato, circa 7 minuti. Versa la salsa e mescola per amalgamare. Aggiungi gli spinaci e i cipollotti; cuoci 3 minuti o finché la salsa non si è addensata e gli spinaci sono cotti.
-

## 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.
-