

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

Giorno 1

3369 kcal ● 278g proteine (33%) ● 120g grassi (32%) ● 241g carboidrati (29%) ● 53g fibre (6%)

Colazione

500 kcal, 13g proteine, 55g carboidrati netti, 21g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



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

Snack

445 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Uva
160 kcal



Semi di girasole
240 kcal



Pomodori
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

700 kcal, 47g proteine, 90g carboidrati netti, 11g grassi



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal



Patata al forno base
1 1/2 patata(e)- 396 kcal

Cena

1235 kcal, 95g proteine, 58g carboidrati netti, 66g grassi



Seitan aglio e pepe
1027 kcal



Pomodori al forno
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

Giorno 2

3295 kcal ● 257g proteine (31%) ● 103g grassi (28%) ● 277g carboidrati (34%) ● 58g fibre (7%)

Colazione

500 kcal, 13g proteine, 55g carboidrati netti, 21g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



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

Snack

445 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Uva
160 kcal



Semi di girasole
240 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

700 kcal, 47g proteine, 90g carboidrati netti, 11g grassi



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal



Patata al forno base
1 1/2 patata(e)- 396 kcal

Cena

1160 kcal, 74g proteine, 94g carboidrati netti, 49g grassi



Lenticchie
405 kcal



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal

Giorno 3

3429 kcal ● 231g proteine (27%) ● 112g grassi (29%) ● 312g carboidrati (36%) ● 62g fibre (7%)

Colazione

500 kcal, 13g proteine, 55g carboidrati netti, 21g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



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

Snack

445 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Uva
160 kcal



Semi di girasole
240 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

835 kcal, 20g proteine, 125g carboidrati netti, 21g grassi



Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia
1 panino(i)- 485 kcal



Banana
3 banana(e)- 350 kcal

Cena

1160 kcal, 74g proteine, 94g carboidrati netti, 49g grassi



Lenticchie
405 kcal



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal

Giorno 4

3377 kcal ● 240g proteine (28%) ● 108g grassi (29%) ● 281g carboidrati (33%) ● 79g fibre (9%)

Colazione

520 kcal, 36g proteine, 12g carboidrati netti, 33g grassi



Avocado
176 kcal



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal

Snack

390 kcal, 16g proteine, 6g carboidrati netti, 30g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

980 kcal, 49g proteine, 108g carboidrati netti, 22g grassi



Saltato di ceci teriyaki
738 kcal



Lenticchie
174 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

995 kcal, 31g proteine, 151g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Pasta con salsa pronta
766 kcal

Giorno 5

3350 kcal ● 243g proteine (29%) ● 157g grassi (42%) ● 163g carboidrati (19%) ● 78g fibre (9%)

Colazione

520 kcal, 36g proteine, 12g carboidrati netti, 33g grassi



Avocado
176 kcal



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal

Snack

390 kcal, 16g proteine, 6g carboidrati netti, 30g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

960 kcal, 42g proteine, 46g carboidrati netti, 59g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
589 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal



Patatine fritte al forno
193 kcal

Cena

990 kcal, 41g proteine, 95g carboidrati netti, 33g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Cavolo collard all'aglio
438 kcal

Giorno 6

3446 kcal ● 230g proteine (27%) ● 93g grassi (24%) ● 331g carboidrati (38%) ● 92g fibre (11%)

Colazione

570 kcal, 19g proteine, 75g carboidrati netti, 16g grassi



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
570 kcal

Snack

375 kcal, 17g proteine, 38g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



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



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

1020 kcal, 44g proteine, 119g carboidrati netti, 27g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
770 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Cena

990 kcal, 41g proteine, 95g carboidrati netti, 33g grassi



Burger vegetale
2 burger- 550 kcal



Cavolo collard all'aglio
438 kcal

Giorno 7

3370 kcal ● 233g proteine (28%) ● 86g grassi (23%) ● 332g carboidrati (39%) ● 85g fibre (10%)

Colazione

570 kcal, 19g proteine, 75g carboidrati netti, 16g grassi



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
570 kcal

Snack

375 kcal, 17g proteine, 38g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



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



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

1020 kcal, 44g proteine, 119g carboidrati netti, 27g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
770 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Cena

910 kcal, 44g proteine, 95g carboidrati netti, 26g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Patatine di carota
369 kcal



Lenticchie
289 kcal

Cereali e pasta

- seitan
22 oz (624g)
- amido di mais
6 cucchiaio (48g)
- pasta secca cruda
6 oz (171g)

Grassi e oli

- olio
6 1/2 oz (193mL)
- olio d'oliva
2 2/3 oz (85mL)
- spray da cucina
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
11 1/2 g (11g)
- pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)
- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaio (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate
3 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1292g)
- pomodori
11 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1408g)
- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (280g)
- peperone verde
3 cucchiaio, tritata (28g)
- aglio
20 spicchio(i) (60g)
- verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 mazzo (85g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 3/4 lbs (1247g)
- carote
12 medio (742g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Bevande

- polvere proteica
32 porzione (80 mL ciascuna) (992g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
4 oz (113g)
- noci
10 cucchiaio, senza guscio (63g)
- semi di chia
2 cucchiaio (28g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)
- lenticchie crude
2 tazza (352g)
- tofu compatto
2 1/2 lbs (1191g)
- burro di arachidi
3 oz (91g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- tempeh
6 oz (170g)
- fagioli bianchi in scatola
2 lattina/e (878g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
5 bustina (215g)

Prodotti da forno

- pane
12 fetta (384g)
- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)

Altro

- salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (158g)
- cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
- polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- cacao in polvere
1 cucchiaio (6g)
- Ranch vegano
3 cucchiaio (46mL)
- hamburger vegetariano
6 polpetta (426g)
- latte di soia, non zuccherato
2 2/3 tazza(e) (mL)

Zuppe, salse e sughi

acqua
2 1/2 gallone (9869mL)

latte di mandorla non zuccherato
6 1/4 tazza (1500mL)

salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (252g)

salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (46mL)

brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

uva
8 1/4 tazza (759g)

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

limone
3 1/2 piccolo (203g)

banana
7 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (826g)

avocado
1 1/2 avocado (327g)

succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla

346 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/4 tazza(e) (35g)
latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
burro di arachidi
1 cucchiaino (5g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
latte di mandorla non zuccherato
4 tazza (960mL)
burro di arachidi
2 cucchiaino (11g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servire freddo.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino per colazione con burro di arachidi e banana

570 kcal ● 19g proteine ● 16g grassi ● 75g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
pane, tostato
3 fetta (96g)
banana, affettato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
pane, tostato
6 fetta (192g)
banana, affettato
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. Tosta il pane se vuoi e spalma il burro di arachidi.
2. Aggiungi quante più fette di banana riesci e chiudi con l'altra fetta di pane. La banana avanzata può essere mangiata a parte.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
10 oz (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
 2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.
-

Patata al forno base

1 1/2 patata(e) - 396 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 74g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
patate
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
3 pizzico (1g)
patate
3 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1107g)

1. FORNO:
 2. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
 3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.
 4. MICROONDE:
 5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
 6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
 7. Condire a piacere, tenendo presente che alcuni condimenti (es. burro) aumenteranno significativamente le calorie di questo piatto, mentre altri (es. sale, pepe, altre spezie) hanno poche o nessuna caloria.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1 panino(i) - 485 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 53g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane

2 fetta (64g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

spray da cucina

1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

banana, affettato

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

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

Banana

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



Dà 3 banana(e) porzioni

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Saltato di ceci teriyaki

738 kcal ● 36g proteine ● 17g grassi ● 79g carboidrati ● 31g fibre



verdure miste surgelate

1 confezione 280 g (284g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaino (60mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

4 cucchiaino (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Insalata mista semplice

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh buffalo con ranch vegano

589 kcal ● 36g proteine ● 38g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



olio

3/4 cucchiaino (11mL)

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaino (45mL)

tempeh, tritato grossolanamente

6 oz (170g)

Ranch vegano

3 cucchiaino (45mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 3 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (15mL)

pomodori

3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
Taglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.
Cuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



patate

1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal ● 35g proteine ● 16g grassi ● 94g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 grande (144g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
carote, pelato e tagliato a fette
4 grande (288g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
cipolla, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uva

160 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 3/4 tazza (253g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
8 1/4 tazza (759g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaino, senza guscio (31g)

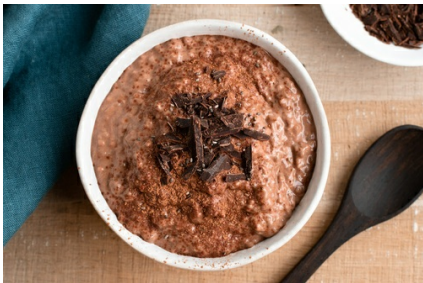
Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

172 kcal ● 11g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 fette (13g)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
semi di chia
1 cucchiaino (14g)
latte di mandorla non zuccherato
3/8 tazza(e) (90mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Latte di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
2 2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e) - 241 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

1. Metti i fiocchi d'avena in una ciotola e versa il latte sopra.
2. Scalda al microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Seitan aglio e pepe

1027 kcal ● 92g proteine ● 50g grassi ● 49g carboidrati ● 4g fibre



olio d'oliva

3 cucchiaio (45mL)

cipolla

6 cucchiaio, tritata (60g)

peperone verde

3 cucchiaio, tritata (28g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

acqua

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

3 3/4 spicchio(i) (11g)

seitan, in stile pollo

3/4 lbs (340g)

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.

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\n\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il piccolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\n\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua

2 1/3 tazza(e) (553mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

4 2/3 tazza(e) (1106mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

lenticchie crude, sciacquate

56 cucchiaio (224g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Pasta con salsa pronta

766 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 142g carboidrati ● 11g fibre



pasta secca cruda

6 oz (171g)

salsa per pasta

3/8 vasetto (680 g) (252g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaino (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

4 panino(i) (204g)

ketchup

4 cucchiaino (68g)

insalata mista

4 oz (113g)

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

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

Cavolo collard all'aglio

438 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
22 oz (624g)
olio
4 cucchiaino (21mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 3/4 lbs (1247g)
olio
2 3/4 cucchiaino (41mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
aglio, tritato
8 1/4 spicchio(i) (25g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Patatine di carota

369 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 31g carboidrati ● 13g fibre

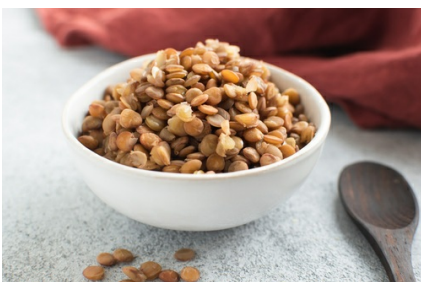


olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (2g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
carote, sbucciato
16 oz (454g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 2/3 cucchiaino (80g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

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.
-