

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

## Giorno 1

3487 kcal ● 246g proteine (28%) ● 151g grassi (39%) ● 230g carboidrati (26%) ● 57g fibre (6%)

### Colazione

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



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

### Pranzo

1190 kcal, 55g proteine, 70g carboidrati netti, 63g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
347 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
398 kcal

### Snack

415 kcal, 15g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal



**Pistacchi**  
375 kcal

### Cena

1225 kcal, 64g proteine, 110g carboidrati netti, 55g grassi



**Pane naan**  
1 1/2 pezzo(i)- 393 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

## Giorno 2

3487 kcal ● 246g proteine (28%) ● 151g grassi (39%) ● 230g carboidrati (26%) ● 57g fibre (6%)

### Colazione

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



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

### Snack

415 kcal, 15g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal



**Pistacchi**  
375 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

1190 kcal, 55g proteine, 70g carboidrati netti, 63g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
347 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
398 kcal

### Cena

1225 kcal, 64g proteine, 110g carboidrati netti, 55g grassi



**Pane naan**  
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



**Seitan in salsa di arachidi**  
834 kcal

## Giorno 3

3540 kcal ● 233g proteine (26%) ● 95g grassi (24%) ● 393g carboidrati (44%) ● 44g fibre (5%)

### Colazione

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



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

### Snack

360 kcal, 17g proteine, 56g carboidrati netti, 5g grassi



**Mirtilli rossi secchi**  
1/4 tazza- 136 kcal



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**  
224 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

1400 kcal, 48g proteine, 160g carboidrati netti, 58g grassi



**Grilled cheese vegano**  
3 panino/i- 993 kcal



**Yogurt di soia**  
3 vasetto- 407 kcal

### Cena

1125 kcal, 56g proteine, 144g carboidrati netti, 28g grassi



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**  
779 kcal



**Lenticchie**  
347 kcal

## Giorno 4

3525 kcal ● 246g proteine (28%) ● 129g grassi (33%) ● 283g carboidrati (32%) ● 61g fibre (7%)

### Colazione

500 kcal, 17g proteine, 58g carboidrati netti, 14g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Toast sudoccidentale con avocado**

2 toast(s)- 386 kcal

### Snack

360 kcal, 17g proteine, 56g carboidrati netti, 5g grassi



**Mirtilli rossi secchi**

1/4 tazza- 136 kcal



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**

224 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

1050 kcal, 47g proteine, 21g carboidrati netti, 80g grassi



**Arachidi tostate**

1/2 tazza(e)- 460 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**

589 kcal

### Cena

1125 kcal, 56g proteine, 144g carboidrati netti, 28g grassi



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**

779 kcal



**Lenticchie**

347 kcal

## Giorno 5

3484 kcal ● 232g proteine (27%) ● 136g grassi (35%) ● 266g carboidrati (31%) ● 66g fibre (8%)

### Colazione

500 kcal, 17g proteine, 58g carboidrati netti, 14g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Toast sudoccidentale con avocado**

2 toast(s)- 386 kcal

### Snack

360 kcal, 17g proteine, 56g carboidrati netti, 5g grassi



**Mirtilli rossi secchi**

1/4 tazza- 136 kcal



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**

224 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

1090 kcal, 37g proteine, 76g carboidrati netti, 62g grassi



**Zuppa speziata di lenticchie e cocco**

1089 kcal

### Cena

1045 kcal, 52g proteine, 73g carboidrati netti, 53g grassi



**Pane all'aglio vegano semplice**

2 fetta(s)- 252 kcal



**Lenticchie al curry**

482 kcal



**Latte di soia**

3 2/3 tazza(e)- 311 kcal

## Giorno 6

3468 kcal ● 233g proteine (27%) ● 160g grassi (41%) ● 207g carboidrati (24%) ● 66g fibre (8%)

### Colazione

460 kcal, 11g proteine, 17g carboidrati netti, 37g grassi



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



**Frullato verde super semplice**  
230 kcal

### Snack

385 kcal, 24g proteine, 38g carboidrati netti, 6g grassi



**More**  
2 tazza(e)- 139 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Pranzo

1090 kcal, 37g proteine, 76g carboidrati netti, 62g grassi



**Zuppa speziata di lenticchie e cocco**  
1089 kcal

### Cena

1045 kcal, 52g proteine, 73g carboidrati netti, 53g grassi



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



**Lenticchie al curry**  
482 kcal



**Latte di soia**  
3 2/3 tazza(e)- 311 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 7

3504 kcal ● 249g proteine (28%) ● 123g grassi (32%) ● 311g carboidrati (35%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

460 kcal, 11g proteine, 17g carboidrati netti, 37g grassi



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



**Frullato verde super semplice**  
230 kcal

### Snack

385 kcal, 24g proteine, 38g carboidrati netti, 6g grassi



**More**  
2 tazza(e)- 139 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Pranzo

1140 kcal, 40g proteine, 156g carboidrati netti, 36g grassi



**Curry di tofu con riso**  
748 kcal



**Pane naan**  
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal

### Cena

1030 kcal, 65g proteine, 96g carboidrati netti, 41g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Anguria**  
8 oz- 82 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
13 tender/i- 743 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Prodotti da forno

- pane naan  
4 1/2 pezzo/i (405g)
- pane  
16 oz (448g)

## Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina  
2 1/2 lattina (1173mL)
- pistacchi sgusciati  
1 tazza (123g)
- semi di sesamo  
1/2 cucchiaino (5g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
2 cucchiaino (32g)
- salsa di soia (tamari)  
2 oz (48mL)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto  
2 1/2 lbs (1120g)
- lenticchie crude  
2 2/3 tazza (512g)
- fagioli rifritti  
1 tazza (242g)
- arachidi tostate  
1 tazza (146g)

## Dolci

- zucchero  
2 cucchiaino (26g)

## Grassi e oli

- olio  
5 3/4 oz (174mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 oz (80mL)

## Altro

- pasta di curry  
2/3 oz (23g)
- formaggio vegano, a fette  
6 fetta(e) (121g)
- yogurt di soia  
3 contenitore(i) (451g)
- guacamole, confezionata  
1/2 tazza (124g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
1 tazza, pronta (191g)
- latte di soia, non zuccherato  
7 1/3 tazza(e) (mL)

## Cereali e pasta

- seitan  
2/3 lbs (302g)
- riso bianco a chicco lungo  
1/2 tazza (93g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
3 bustina (129g)
- cereali per la colazione  
3 porzione (90g)

## Bevande

- acqua  
44 tazza(e) (10447mL)
- polvere proteica  
33 porzione (80 mL ciascuna) (1023g)
- latte di mandorla non zuccherato  
1 1/2 tazza (360mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 cucchiaino (16g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino, macinato (4g)
- paprika  
4 pizzico (1g)
- curry in polvere  
2 cucchiaino (13g)

## Frutta e succhi di frutta

- ananas in scatola  
3 tazza, pezzi (543g)
- mirtilli rossi essiccati  
3/4 tazza (120g)
- pere  
2 medio (356g)
- ananas, surgelato  
1 tazza, pezzi (165g)
- more  
4 tazza (576g)
- anguria  
8 oz (227g)

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
1 barretta (40g)

- pomodori a cubetti**  
1 lattina/e (420g)
- barretta proteica (20 g di proteine)**  
2 barretta (100g)
- salsa al curry**  
1/2 vasetto (425 g) (213g)
- tenders vegani stile 'chik'n'**  
13 pezzi (332g)

### Zuppe, salse e sughi

- salsa chili all'aglio**  
1/3 cucchiaino (2g)
- salsa di ostriche**  
1/3 cucchiaino (2g)
- salsa barbecue**  
3/4 tazza (209g)

### Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco**  
10 1/4 g (10g)
  - aglio**  
16 1/2 spicchio(i) (49g)
  - cipolla**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (223g)
  - spinaci freschi**  
4 1/3 confezione 280 g (1232g)
  - cipollotti**  
2 2/3 medio (lungo 10,5 cm) (40g)
  - patate dolci**  
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)
  - pomodori**  
24 pomodorini (408g)
  - broccoli**  
3 3/4 tazza, tritata (341g)
  - spinaci tritati surgelati**  
1 confezione 280 g (284g)
  - ketchup**  
3 1/4 cucchiaino (55g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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

### 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.

### Toast sudoccidentale con avocado

2 toast(s) - 386 kcal ● 17g proteine ● 13g grassi ● 36g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**guacamole, confezionata**  
4 cucchiaino (62g)  
**fagioli rifritti**  
1/2 tazza (121g)  
**spinaci freschi**  
1/4 tazza(e) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**guacamole, confezionata**  
1/2 tazza (124g)  
**fagioli rifritti**  
1 tazza (242g)  
**spinaci freschi**  
1/2 tazza(e) (15g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato verde super semplice

230 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
1/2 tazza(e) (15g)  
**latte di cocco in lattina**  
6 cucchiaio (90mL)  
**ananas, surgelato**  
1/2 tazza, pezzi (83g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**latte di cocco in lattina**  
3/4 tazza (180mL)  
**ananas, surgelato**  
1 tazza, pezzi (165g)

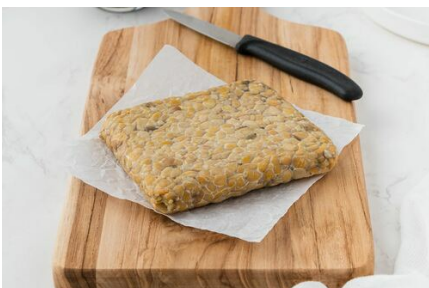
1. Frulla il latte di cocco e gli spinaci in un frullatore fino a ottenere una consistenza completamente liscia.
2. Aggiungi i pezzi di ananas surgelato e frulla di nuovo fino a che non è liscio.
3. Servire.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.

## Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

## Spinaci saltati semplici

398 kcal ● 14g proteine ● 29g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci freschi**  
16 tazza(e) (480g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaio (60mL)  
**spinaci freschi**  
32 tazza(e) (960g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
4 spicchio (12g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Grilled cheese vegano

3 panino/i - 993 kcal ● 30g proteine ● 47g grassi ● 101g carboidrati ● 11g fibre



Dà 3 panino/i porzioni

**pane**  
6 fetta (192g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**formaggio vegano, a fette**  
6 fetta(e) (121g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

## Yogurt di soia

3 vasetto - 407 kcal ● 18g proteine ● 11g grassi ● 59g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 vasetto porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 460 kcal ● 18g proteine ● 37g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

589 kcal ● 30g proteine ● 44g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



**broccoli**  
3/4 tazza, tritata (68g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
1 tazza, pronta (191g)  
**salsa di soia (tamari)**  
3 cucchiaino (45mL)  
**olio**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)  
**semi di sesamo**  
1/2 cucchiaino (5g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio (5g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
1/2 lbs (213g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone. In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati. Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola. Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita. In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte. Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito. Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Zuppa speziata di lenticchie e cocco

1089 kcal ● 37g proteine ● 62g grassi ● 76g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**paprika**  
2 pizzico (1g)  
**pomodori a cubetti**  
1/2 lattina/e (210g)  
**acqua**  
2 1/2 tazza(e) (593mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/2 lattina (226mL)  
**curry in polvere**  
1 cucchiaio (6g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci tritati surgelati**  
1/2 confezione 280 g (142g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 grande (75g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)  
**zenzero fresco, tagliato a dadini**  
1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**pomodori a cubetti**  
1 lattina/e (420g)  
**acqua**  
5 tazza(e) (1185mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1 lattina (451mL)  
**curry in polvere**  
2 cucchiaio (13g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci tritati surgelati**  
1 confezione 280 g (284g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 grande (150g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
5 spicchio(i) (15g)  
**zenzero fresco, tagliato a dadini**  
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1 tazza (192g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi le cipolle. Cuoci fino a quando diventano traslucide, circa 7 minuti.
  2. Aggiungi aglio e zenzero e cuoci, mescolando spesso, per circa 4 minuti.
  3. Aggiungi la polvere di curry e la paprika e cuoci per 1 minuto, mescolando continuamente.
  4. Unisci il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Porta a ebollizione, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti.
  5. Taglia gli spinaci surgelati a pezzi e incorporali nella zuppa insieme ai pomodori. Mescola frequentemente.
  6. Quando gli spinaci si sono scongelati e la zuppa è ben calda, servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Curry di tofu con riso

748 kcal ● 27g proteine ● 29g grassi ● 90g carboidrati ● 5g fibre



#### salsa al curry

1/2 vasetto (425 g) (213g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### tofu compatto

1/2 lbs (227g)

#### riso bianco a chicco lungo

1/2 tazza (93g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scola e sciacqua il tofu. Tampona per asciugare e premi leggermente per eliminare l'acqua in eccesso.
3. Taglia il tofu a cubetti grossolani, a pezzi della dimensione di un boccone.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco alto. Aggiungi il tofu e non mescolare finché il fondo non è dorato, circa 5 minuti.
5. Poi mescola delicatamente e continua a cuocere il tofu finché tutti i lati non sono dorati.
6. Versa la salsa al curry. Porta a sobbollire e cuoci finché non è ben caldo.
7. Servi il curry di tofu sul riso.

### Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 1/2 pezzo(i) porzioni



#### pane naan

1 1/2 pezzo/i (135g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli rossi essiccati**  
4 cucchiaino (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**mirtilli rossi essiccati**  
3/4 tazza (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

224 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cereali per la colazione**  
1 porzione (30g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 3 pasti:

**cereali per la colazione**  
3 porzione (90g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### More

2 tazza(e) - 139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
4 tazza (576g)

1. Sciacqua le more e servi.
- 

### 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.
- 

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1 1/2 pezzo/i (135g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
3 pezzo/i (270g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 cucchiaino (16g)  
**zucchero**  
1 cucchiaino (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 cucchiaino (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 cucchiaino (32g)  
**zucchero**  
2 cucchiaino (26g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pasta di curry**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/4 cucchiaino (3mL)  
**salsa chili all'aglio**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**salsa di ostriche**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**zenzero fresco, tritato**  
1/2 cucchiaino (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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Ciotola con tofu barbecue e ananas

779 kcal ● 32g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
1 1/2 tazza, tritata (137g)  
**tofu compatto**  
3/4 lbs (340g)  
**ananas in scatola**  
1 1/2 tazza, pezzi (272g)  
**salsa barbecue**  
6 cucchiaino (105g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
3 tazza, tritata (273g)  
**tofu compatto**  
1 1/2 lbs (680g)  
**ananas in scatola**  
3 tazza, pezzi (543g)  
**salsa barbecue**  
3/4 tazza (209g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

---

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1 tazza (192g)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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.

### Lenticchie al curry

482 kcal ● 18g proteine ● 25g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**lenticchie crude**  
1/3 tazza (64g)  
**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**latte di cocco in lattina**  
1/2 tazza (120mL)  
**pasta di curry**  
2 cucchiaino (10g)

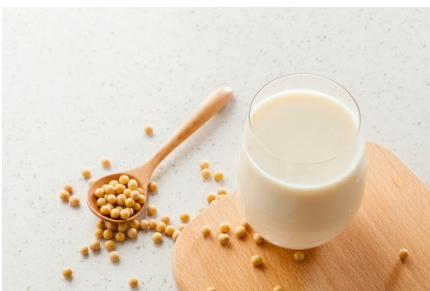
Per tutti i 2 pasti:

**lenticchie crude**  
2/3 tazza (128g)  
**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**latte di cocco in lattina**  
16 cucchiaino (240mL)  
**pasta di curry**  
4 cucchiaino (20g)

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

### Latte di soia

3 2/3 tazza(e) - 311 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
7 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 barretta(e) porzioni

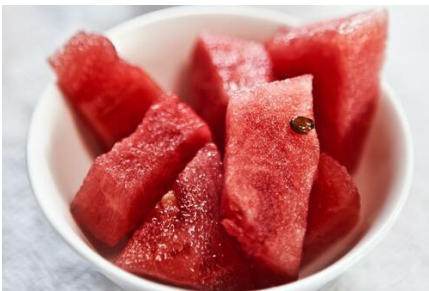
**barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Anguria

8 oz - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

**anguria**

8 oz (227g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

### Chik'n tenders croccanti

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 tender/i porzioni

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

13 pezzi (332g)

**ketchup**

3 1/4 cucchiaino (55g)

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

## 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.

