

# Dieta - Menu dieta vegana low carb da 1200 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** 1242 kcal ● 91g proteine (29%) ● 61g grassi (44%) ● 52g carboidrati (17%) ● 32g fibre (10%)

## Colazione

185 kcal, 2g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



### Pomodorini

3 pomodorini- 11 kcal



### Avocado

176 kcal

## Cena

420 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



### Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



### Bistecca di cavolo al forno con condimento

214 kcal



### Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

## Pranzo

420 kcal, 31g proteine, 28g carboidrati netti, 15g grassi



### Saltato di carote e carne macinata

332 kcal



### Lenticchie

87 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 1250 kcal ● 93g proteine (30%) ● 62g grassi (45%) ● 40g carboidrati (13%) ● 40g fibre (13%)

## Colazione

185 kcal, 2g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



### Pomodorini

3 pomodorini- 11 kcal



### Avocado

176 kcal

## Cena

375 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi



### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal



### Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal

## Pranzo

470 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 32g grassi



### Zoodles con salsa di avocado

353 kcal



### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1183 kcal ● 95g proteine (32%) ● 61g grassi (46%) ● 45g carboidrati (15%) ● 20g fibre (7%)

### Colazione

185 kcal, 2g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



#### Pomodorini

3 pomodorini- 11 kcal



#### Avocado

176 kcal

### Cena

425 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



#### Tofu al pepe e limone

10 1/2 oz- 378 kcal



#### Verdure miste

1/2 tazza(e)- 49 kcal

### Pranzo

355 kcal, 19g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



#### Insalata mista semplice

136 kcal



#### Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1209 kcal ● 104g proteine (34%) ● 52g grassi (38%) ● 65g carboidrati (22%) ● 17g fibre (6%)

### Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



#### Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

### Cena

425 kcal, 25g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



#### Tofu al pepe e limone

10 1/2 oz- 378 kcal



#### Verdure miste

1/2 tazza(e)- 49 kcal

### Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



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

1 lattina(e)- 247 kcal



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1183 kcal ● 102g proteine (34%) ● 49g grassi (38%) ● 54g carboidrati (18%) ● 29g fibre (10%)

### Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



**Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati**  
1 toast(i)- 203 kcal

### Pranzo

380 kcal, 21g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



**Involtino di lattuga con tempeh al barbecue**  
2 involtino(i) di lattuga- 165 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
85 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1163 kcal ● 95g proteine (33%) ● 58g grassi (45%) ● 49g carboidrati (17%) ● 17g fibre (6%)

### Colazione

205 kcal, 6g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi



**Frullato verde super semplice**  
115 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
85 kcal

### Pranzo

360 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
3 tender/i- 171 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1204 kcal ● 93g proteine (31%) ● 55g grassi (41%) ● 66g carboidrati (22%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

205 kcal, 6g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi



**Frullato verde super semplice**  
115 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Cena

420 kcal, 23g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi



**Hamburger vegetale (polpetta)**  
2 polpetta- 254 kcal



**Zucchine saltate in padella**  
166 kcal

### Pranzo

360 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
3 tender/i- 171 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

---

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
14 3/4 tazza (3533mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
6 3/4 cucchiaio (61g)
- briciole di burger vegetariano  
3/4 confezione (340 g) (263g)
- salsa di soia (tamari)  
3/4 oz (17mL)
- lenticchie crude  
2 cucchiaio (24g)
- tofu compatto  
1 1/3 lbs (595g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- burro di arachidi  
1 oz (32g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 cucchiaino (7g)
- pepe nero  
4 1/4 g (4g)
- peperoncino rosso tritato  
1 1/2 pizzico (0g)
- basilico fresco  
3/4 tazza di foglie intere (18g)
- pepe al limone  
1/4 cucchiaio (2g)
- origano secco  
4 pizzico, macinato (1g)
- aglio in polvere  
4 pizzico (2g)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
1/4 contenitore (20 g) (5g)
- insalata mista  
10 1/2 tazza (315g)
- lievito nutrizionale  
1/4 cucchiaio (1g)
- mix per insalata di cavolo  
1/2 tazza (45g)

## Frutta e succhi di frutta

- fragole  
1 tazza, intera (144g)
- avocado  
2 1/4 avocado (452g)
- succo di limone  
1 1/2 fl oz (45mL)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- limone  
1 1/2 piccolo (87g)
- lamponi  
20 lamponi (38g)
- ananas, surgelato  
1/2 tazza, pezzi (83g)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
3 cucchiaio (24g)

## Prodotti da forno

- pane  
2 fetta(e) (64g)

## Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle  
2 cucchiaio (32g)
- semi di lino  
2 pizzico (2g)
- latte di cocco in lattina  
6 cucchiaio (91mL)
- semi di girasole  
1 oz (28g)

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 lattina (~540 g) (526g)
- salsa barbecue  
1 cucchiaio (17g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
1/2 torte (5g)

- tenders vegani stile 'chik'n'  
6 pezzi (153g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)

## Grassi e oli

- condimento ranch  
1 cucchiaio (15mL)
- olio  
2 1/2 oz (72mL)
- condimento per insalata  
2/3 tazza (169mL)
- olio d'oliva  
2 cucchiaio (30mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolo  
1/4 testa, piccola ( $\approx \varnothing$  11.4 cm) (179g)
  - pomodori  
6 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (727g)
  - carote  
5 1/2 medio (327g)
  - cipolla  
1/3 grande (50g)
  - coriandolo fresco  
1 cucchiaio, tritato (3g)
  - aglio  
1 1/3 spicchio(i) (4g)
  - zucchine  
1 1/2 grande (438g)
  - verdure miste surgelate  
1 tazza (135g)
  - lattuga romana (romaine)  
3/8 testa (262g)
  - peperone  
1/4 piccolo (19g)
  - spinaci freschi  
1/2 tazza(e) (15g)
  - ketchup  
1 1/2 cucchiaio (26g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Pomodorini

3 pomodorini - 11 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
3 pomodorini (51g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
9 pomodorini (153g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli 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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**semi di lino**  
1 pizzico (1g)  
**lamponi**  
10 lamponi (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**burro di mandorle**  
2 cucchiaio (32g)  
**semi di lino**  
2 pizzico (2g)  
**lamponi**  
20 lamponi (38g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiacciati delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Frullato verde super semplice

115 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
1/4 tazza(e) (8g)  
**latte di cocco in lattina**  
3 cucchiaio (45mL)  
**ananas, surgelato**  
4 cucchiaio, pezzi (41g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Saltato di carote e carne macinata

332 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



**carote**

1 1/3 grande (96g)

**briciole di burger vegetariano**

4 oz (113g)

**salsa di soia (tamari)**

3 cucchiaino (15mL)

**acqua**

2 cucchiaino (10mL)

**peperoncino rosso tritato**

1 1/3 pizzico (0g)

**succo di lime**

1 cucchiaino (5mL)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**cipolla, tritato**

1/3 grande (50g)

**coriandolo fresco, tritato**

3 cucchiaino, tritato (3g)

**aglio, tritato finemente**

2/3 spicchio(i) (2g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
2 cucchiaio (24g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Zoodles con salsa di avocado

353 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**succo di limone**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**basilico fresco**  
3/4 tazza di foglie intere (18g)  
**zucchine**  
3/4 grande (242g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
7 1/2 pomodorini (128g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

### Arachidi tostate

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)

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

### Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 oz di tempeh porzioni

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**lievito nutrizionale**  
1/4 cucchiaino (1g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\nIrrorare con la salsa extra sopra e servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

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

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Arachidi tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**

2 cucchiaino (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

2 involtino(i) di lattuga - 165 kcal ● 13g proteine ● 4g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 involtino(i) di lattuga porzioni

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

**mix per insalata di cavolo**

1/2 tazza (45g)

**salsa barbecue**

1 cucchiaino (17g)

**lattuga romana (romaine)**

2 foglia interna (12g)

**tempeh, tagliato a cubetti**

2 oz (57g)

**peperone, privato dei semi e affettato**

1/4 piccolo (19g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 galletta(e) porzioni

**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)  
**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
1/2 torte (5g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

## Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1/2 cuori (250g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)  
**carote, affettato**  
1/4 medio (15g)

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

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Chik'n tenders croccanti

3 tender/i - 171 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
3 pezzi (77g)  
**ketchup**  
3/4 cucchiaio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
6 pezzi (153g)  
**ketchup**  
1 1/2 cucchiaio (26g)

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

### Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

3 3/4 tazza (113g)

**pomodori**

10 cucchiaino di pomodorini (93g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

7 1/2 tazza (225g)

**pomodori**

1 1/4 tazza di pomodorini (186g)

**condimento per insalata**

1/2 tazza (113mL)

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

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**

2 2/3 cucchiaino (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



---

### Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**condimento ranch**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**cavolo**  
1/4 testa, piccola ( $\approx \emptyset$  11.4 cm) (179g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

## Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**fragole**  
1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
1 1/2 tazza (150g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

## Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 carota(e) porzioni

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**carote, affettato**  
3 grande (216g)

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.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tofu al pepe e limone

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**amido di mais**  
1 1/2 cucchiaio (12g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**pepe al limone**  
3 pizzico (1g)  
**limone, scorza grattugiata**  
3/4 piccolo (44g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

**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)

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.

### Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**

4 oz (113g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

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.

---

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

85 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/3 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pomodori**  
1/3 pinta, pomodorini (99g)  
**miscela di erbe italiane**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1/3 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**pomodori**  
2/3 pinta, pomodorini (199g)  
**miscela di erbe italiane**  
1 cucchiaino (4g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**aglio, tritato**  
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

## 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.

### Zucchine saltate in padella

166 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**zucchine**  
1 medio (196g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (3g)  
**origano secco**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
14 porzione (80 mL ciascuna)  
(434g)  
**acqua**  
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-