

# Dieta - Menu dieta vegana low carb da 1400 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

1424 kcal ● 98g proteine (28%) ● 68g grassi (43%) ● 68g carboidrati (19%) ● 36g fibre (10%)

### Colazione

310 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal

### Snack

140 kcal, 3g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 117 kcal



**Pomodori**  
6 pomodori- 21 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

395 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



**Tofu cajun**  
275 kcal



**Fagiolini all'aglio con burro vegano**  
121 kcal

### Cena

415 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 18g grassi



**Ciotola insalata taco con tempeh**  
416 kcal

## Giorno 2

1430 kcal ● 91g proteine (26%) ● 69g grassi (44%) ● 75g carboidrati (21%) ● 35g fibre (10%)

### Colazione

310 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal

### Snack

140 kcal, 3g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 117 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

400 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi



**Vellutata di funghi vegana**  
401 kcal

### Cena

415 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 18g grassi



**Ciotola insalata taco con tempeh**  
416 kcal

## Giorno 3

1384 kcal ● 97g proteine (28%) ● 63g grassi (41%) ● 74g carboidrati (21%) ● 32g fibre (9%)

### Colazione

220 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



**Palline proteiche alle mandorle**  
1 palline- 135 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal

### Snack

155 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



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



**Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano**  
2 spicchio(i)- 68 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

400 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi



**Vellutata di funghi vegana**  
401 kcal

### Cena

445 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
115 kcal



**Saltato di carote e carne macinata**  
332 kcal

## Giorno 4

1376 kcal ● 105g proteine (30%) ● 58g grassi (38%) ● 69g carboidrati (20%) ● 40g fibre (12%)

### Colazione

220 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



**Palline proteiche alle mandorle**

1 palline- 135 kcal



**Latte di soia**

1 tazza(e)- 85 kcal

### Snack

155 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal



**Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano**

2 spicchio(i)- 68 kcal

### Pranzo

395 kcal, 26g proteine, 23g carboidrati netti, 16g grassi



**Sbriciolato vegano**

1 1/4 tazza(e)- 183 kcal



**Carote arrosto**

4 carota(e)- 211 kcal

### Cena

445 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

115 kcal



**Saltato di carote e carne macinata**

332 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 5

1368 kcal ● 92g proteine (27%) ● 67g grassi (44%) ● 72g carboidrati (21%) ● 29g fibre (8%)

### Colazione

220 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



**Palline proteiche alle mandorle**

1 palline- 135 kcal



**Latte di soia**

1 tazza(e)- 85 kcal

### Snack

165 kcal, 6g proteine, 12g carboidrati netti, 6g grassi



**Strisce di peperone e hummus**

114 kcal



**Lampone**

3/4 tazza(s)- 54 kcal

### Pranzo

465 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 25g grassi



**Noci miste**

1/4 tazza(e)- 218 kcal



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

1 lattina(e)- 247 kcal

### Cena

355 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



**Tofu alla Marsala**

217 kcal



**Insalata mista semplice**

136 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1419 kcal ● 100g proteine (28%) ● 61g grassi (39%) ● 84g carboidrati (24%) ● 33g fibre (9%)

### Colazione

200 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



**Fette di mela con mirtilli e noci**  
1/2 mela(e)- 198 kcal

### Snack

165 kcal, 6g proteine, 12g carboidrati netti, 6g grassi



**Strisce di peperone e hummus**  
114 kcal



**Lampone**  
3/4 tazza(s)- 54 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

465 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 25g grassi



**Noci miste**  
1/4 tazza(e)- 218 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1 lattina(e)- 247 kcal

### Cena

425 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Insalata di seitan**  
359 kcal

## Giorno 7

1428 kcal ● 113g proteine (32%) ● 61g grassi (39%) ● 74g carboidrati (21%) ● 31g fibre (9%)

### Colazione

200 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



**Fette di mela con mirtilli e noci**  
1/2 mela(e)- 198 kcal

### Snack

165 kcal, 6g proteine, 12g carboidrati netti, 6g grassi



**Strisce di peperone e hummus**  
114 kcal



**Lampone**  
3/4 tazza(s)- 54 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

475 kcal, 38g proteine, 18g carboidrati netti, 25g grassi



**Salsicce vegane e purè di cavolfiore**  
1 salsiccia- 361 kcal



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

### Cena

425 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Insalata di seitan**  
359 kcal

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
6 oz (170g)
- fagioli rifritti  
3/4 tazza (182g)
- tofu compatto  
2/3 lbs (319g)
- briciole di burger vegetariano  
1 confezione (340 g) (352g)
- salsa di soia (tamari)  
2 cucchiaino (30mL)
- hummus  
2/3 tazza (162g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- miscela per taco  
1 1/2 cucchiaino (13g)
- condimento Cajun  
1 cucchiaino (2g)
- sale  
1 1/3 cucchiaino (8g)
- pepe al limone  
2 pizzico (0g)
- pepe nero  
2 cucchiaino, macinato (5g)
- cipolla in polvere  
4 cucchiaino (10g)
- peperoncino rosso tritato  
1/3 cucchiaino (1g)
- aceto balsamico  
1/4 cucchiaino (4mL)

## Altro

- insalata mista  
3 3/4 tazza (113g)
- burro vegano  
1 3/4 cucchiaino (25g)
- yogurt di soia  
2 contenitore(i) (301g)
- formaggio vegano grattugiato  
1 oz (28g)
- farina di mandorle  
1 1/2 cucchiaino (11g)
- latte di soia, non zuccherato  
4 1/3 tazza(e) (mL)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (3g)
- cavolfiore surgelato  
3/4 tazza (85g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1 1/2 oz (41g)
- burro di mandorle  
2 3/4 oz (79g)
- noci miste  
1/2 tazza (67g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
24 pomodorini (408g)
- aglio  
5 3/4 spicchio(i) (17g)
- fagiolini freschi  
10 oz (283g)
- cavolfiore  
4 tazza, tritata (428g)
- funghi  
1/2 lbs (245g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (205g)
- peperone  
3 medio (357g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1/2 mazzo (85g)
- carote  
6 2/3 grande (480g)
- coriandolo fresco  
2 cucchiaino, tritato (6g)
- scalogni  
1/4 scalogno (28g)
- patate  
2 1/2 oz (71g)
- spinaci freschi  
4 tazza(e) (120g)

## Bevande

- polvere proteica  
3/4 lbs (334g)
- acqua  
2/3 gallone (2534mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
4 tazza(e) (960mL)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
4 pizzico (1g)

salsiccia vegana  
1 salsiccia (100g)

seitan  
6 oz (170g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/4 tazza (81g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 lattina (~540 g) (1052g)
- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (79mL)
- condimento per insalata  
5 cucchiaino (75mL)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
2 3/4 avocado (553g)
  - succo di limone  
1 cucchiaino (5mL)
  - arancia  
2 arancia (308g)
  - limone  
1/2 piccolo (29g)
  - succo di lime  
2 cucchiaino (10mL)
  - lamponi  
2 1/4 tazza (277g)
  - mele  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
  - mirtilli  
4 cucchiaino (37g)
  - pesca  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di soia**  
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di soia**  
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**farina di mandorle**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**polvere proteica**  
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 3 pasti:

**burro di mandorle**  
3 cucchiaio (47g)  
**farina di mandorle**  
1 1/2 cucchiaio (11g)  
**polvere proteica**  
1 1/2 cucchiaio (9g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
  2. Forma delle palline.
  3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.
- 

### Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Fette di mela con mirtili e noci

1/2 mela(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)  
**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**mirtili**  
2 cucchiaio (19g)  
**noci, tritato**  
2 noci (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)  
**burro di mandorle**  
2 cucchiaio (32g)  
**mirtili**  
4 cucchiaio (37g)  
**noci, tritato**  
4 noci (8g)

1. Taglia la mela a fette (circa 6 fette per mela). Rimuovi il torsolo e i semi al centro delle fette con un coltello.
2. Spalma il burro di mandorle sulle fette e guarnisci con mirtili e noci tritate. Servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tofu cajun

275 kcal ● 19g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



**condimento Cajun**  
1 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (248g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

### Fagiolini all'aglio con burro vegano

121 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 8g fibre

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe al limone**

2 pizzico (0g)

**burro vegano**

1 1/4 cucchiaio (18g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio(i) (6g)

**fagiolini freschi, rifilato, spezzato a metà**

10 oz (283g)

1. Metti i fagiolini in una padella capiente e coprili con acqua; porta a ebollizione.
2. Abbassa il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e profumato, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
5. Servi.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Vellutata di funghi vegana

401 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 28g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**cipolla in polvere**  
2 cucchiaino (5g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
2 tazza(e) (480mL)  
**cavolfiore**  
2 tazza, tritata (214g)  
**funghi, tagliato a dadini**  
1 1/2 tazza, pezzi o fette (105g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 piccolo (35g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 cucchiaino, macinato (5g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**cipolla in polvere**  
4 cucchiaino (10g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
4 tazza(e) (960mL)  
**cavolfiore**  
4 tazza, tritata (428g)  
**funghi, tagliato a dadini**  
3 tazza, pezzi o fette (210g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 piccolo (70g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio (6g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



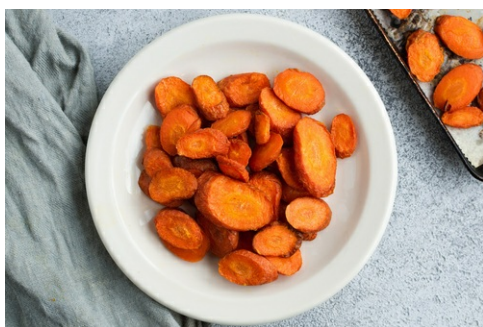
Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
1 1/4 tazza (125g)

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

### Carote arrosto

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



Dà 4 carota(e) porzioni

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

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.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

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

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



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

**cavolfiore surgelato**

3/4 tazza (85g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**salsiccia vegana**

1 salsiccia (100g)

**cipolla, affettato sottilmente**

1/2 piccolo (35g)

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

### Latte di soia

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



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

**latte di soia, non zuccherato**

1 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**

2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**

1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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.
-

## 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.
- 

### Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano

2 spicchio(i) - 68 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**peperone**  
1/2 medio (60g)  
**formaggio vegano grattugiato**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**peperone**  
1 medio (119g)  
**formaggio vegano grattugiato**  
1 oz (28g)

1. Preriscalda il forno o il tostapane a 400°F (200°C).
  2. Taglia i lati del peperone per ottenere degli spicchi, 4 per peperone.
  3. Strofina gli spicchi con olio e condiscili con un pizzico di sale e pepe. Disponili su una teglia foderata e cuoci per 15 minuti.
  4. Togli la teglia dal forno e aggiungi il formaggio vegano negli spicchi. Cuoci altri 7 minuti fino a quando il formaggio è spumeggiante.
  5. Servi e gusta.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Strisce di peperone e hummus

114 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**

1/4 tazza (54g)

**peperone**

2/3 medio (79g)

Per tutti i 3 pasti:

**hummus**

2/3 tazza (162g)

**peperone**

2 medio (238g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

---

### Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**

3/4 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**

2 1/4 tazza (277g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Ciotola insalata taco con tempeh

416 kcal ● 26g proteine ● 18g grassi ● 21g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
3 oz (85g)  
**miscela per taco**  
3/4 cucchiaino (6g)  
**insalata mista**  
6 cucchiaino (11g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 1/4 cucchiaino (41g)  
**fagioli rifritti**  
6 cucchiaino (91g)  
**olio**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**avocado, tagliato a cubetti**  
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**miscela per taco**  
1 1/2 cucchiaino (13g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1/4 tazza (81g)  
**fagioli rifritti**  
3/4 tazza (182g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**avocado, tagliato a cubetti**  
3/4 avocado (151g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/4 mazzo (43g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)  
**limone, spremuto**  
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

## Saltato di carote e carne macinata

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 2/3 grande (192g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaio (30mL)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**cipolla, tritato**  
2/3 grande (100g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
2 cucchiaio, tritato (6g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

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.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Tofu alla Marsala

217 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 18g carboidrati ● 3g 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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
6 oz (170g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
12 pomodorini (204g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)

**acqua**

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-