

Dieta - Menù dieta vegana low carb da 1600 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

1606 kcal ● 147g proteine (37%) ● 67g grassi (38%) ● 75g carboidrati (19%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

80 kcal, 3g proteine, 12g carboidrati netti, 0g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

540 kcal, 44g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi



Salsicce vegane e pure di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Cena

560 kcal, 44g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 2

1622 kcal ● 138g proteine (34%) ● 63g grassi (35%) ● 87g carboidrati (22%) ● 39g fibre (10%)

Colazione

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

80 kcal, 3g proteine, 12g carboidrati netti, 0g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Piselli sugar snap
1 1/2 tazza- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

555 kcal, 35g proteine, 36g carboidrati netti, 25g grassi



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Cena

560 kcal, 44g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 3

1569 kcal ● 108g proteine (27%) ● 68g grassi (39%) ● 89g carboidrati (23%) ● 43g fibre (11%)

Colazione

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

485 kcal, 23g proteine, 44g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal



Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal



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

Cena

450 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Zoodles alla marinara
169 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1585 kcal ● 111g proteine (28%) ● 66g grassi (37%) ● 96g carboidrati (24%) ● 42g fibre (11%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



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



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

485 kcal, 23g proteine, 44g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal



Lampone
1 3/4 tazza(s)- 126 kcal



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

Cena

450 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



Zoodles alla marinara
169 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Giorno 5

1599 kcal ● 105g proteine (26%) ● 73g grassi (41%) ● 89g carboidrati (22%) ● 42g fibre (11%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



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



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

435 kcal, 19g proteine, 23g carboidrati netti, 24g grassi



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



Chik'n tenders croccanti
2 tender/i- 114 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal



Fagioli stufati al chipotle e verdure
328 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Giorno 6

1632 kcal ● 112g proteine (27%) ● 68g grassi (37%) ● 91g carboidrati (22%) ● 53g fibre (13%)

Colazione

255 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 13g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

215 kcal, 12g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal



Uva
44 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

435 kcal, 19g proteine, 23g carboidrati netti, 24g grassi



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



Chik'n tenders croccanti
2 tender/i- 114 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal



Fagioli stufati al chipotle e verdure
328 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Giorno 7

1560 kcal ● 102g proteine (26%) ● 73g grassi (42%) ● 80g carboidrati (21%) ● 43g fibre (11%)

Colazione

255 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 13g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

215 kcal, 12g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal



Uva
44 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

435 kcal, 11g proteine, 26g carboidrati netti, 28g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Quesadilla vegane di fagioli neri
206 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 tazza(s)- 55 kcal

Cena

435 kcal, 19g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi



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



Stufato di fagioli neri e patate dolci
207 kcal

Altro

- cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
- salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
- yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)
- mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
- latte di soia, non zuccherato
5 tazza(e) (mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
- cacao in polvere
1 cucchiaio (6g)
- formaggio vegano grattugiato
1 cucchiaio (7g)

Grassi e oli

- olio
2 1/4 oz (69mL)
- condimento per insalata
5 cucchiaio (75mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 piccolo (64g)
- piselli sugar snap
3 tazza, intera (189g)
- pomodori
30 pomodorini (510g)
- aglio
3 1/3 spicchio(i) (10g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 lbs (295g)
- zucchini
3 medio (588g)
- ketchup
1 cucchiaio (17g)
- coriandolo fresco
2 cucchiaio, tritato (6g)
- spinaci freschi
2 oz (57g)
- cipolla rossa
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
- concentrato di pomodoro
1 cucchiaino (5g)
- patate dolci
1/6 patata dolce, 12,5 cm (35g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)
- semi di girasole
2 oz (55g)
- noci miste
1/3 tazza (45g)
- semi di chia
2 cucchiaio (28g)
- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 pizzico (1g)
- miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
- cumino macinato
2 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
- tempeh
1 lbs (454g)
- arachidi tostate
1 tazza (158g)
- fagioli neri
1 1/2 lattina/e (640g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1 cucchiaio (16g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

Snack

Bevande

- polvere proteica**
14 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (450g)
- acqua**
16 tazza(e) (3811mL)
- latte di mandorla non zuccherato**
3/4 tazza(e) (180mL)

Frutta e succhi di frutta

- clementine**
4 frutto (296g)
 - lamponi**
6 tazza (738g)
 - avocado**
3/4 avocado (151g)
 - uva**
1 1/2 tazza (138g)
 - succo di limone**
1/2 cucchiaino (3mL)
-

- barretta di granola ad alto contenuto proteico**
2 barretta (80g)

Prodotti da forno

- pane**
2 fetta (64g)
- tortillas di farina**
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)

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 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
 2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal ● 44g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

1 tazza (128g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

salsiccia vegana

1 1/2 salsiccia (150g)

cipolla, affettato sottilmente

3/4 piccolo (53g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt di soia

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt di soia

1 contenitore(i) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

semi di girasole

1 cucchiaio (12g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

2 tazza, tritata (80g)

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

4 tazza, tritata (160g)

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Lampone

1 3/4 tazza(s) - 126 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 3/4 tazza (215g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 1/2 tazza (431g)

1. Lava i lamponi e servi.

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 cremosa)
1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

2 pezzi (51g)

ketchup

1/2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

4 pezzi (102g)

ketchup

1 cucchiaino (17g)

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

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi

2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Quesadilla vegane di fagioli neri

206 kcal ● 6g proteine ● 8g grassi ● 19g carboidrati ● 7g fibre



olio
1/4 cucchiaino (1mL)
tortillas di farina
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)
formaggio vegano grattugiato
1 cucchiaio (7g)
avocado, maturo
1/8 avocado (25g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/8 lattina/e (55g)
**salsa (salsa a base di pomodoro),
diviso**
1 cucchiaio (16g)

1. Unisci fagioli, formaggio e metà della salsa in una ciotola media.
2. Distribuisci il ripieno in modo uniforme su metà di ogni tortilla. Piega le tortillas a metà, premendo leggermente per compattare.
3. Scalda metà dell'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci, girandole una volta e aggiungendo l'altra metà dell'olio, finché non sono dorate su entrambi i lati, 2-4 minuti in totale.
4. Trasferisci su un tagliere e copri con un foglio di alluminio per mantenerle calde.
5. Servi le quesadillas con avocado e la salsa rimanente.

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Piselli sugar snap

1 1/2 tazza - 41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap
1 1/2 tazza, intera (95g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap
3 tazza, intera (189g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaio (3g)
semi di chia
1 cucchiaio (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 cucchiaio (6g)
semi di chia
2 cucchiaio (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.

Uva

44 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uva
3/4 tazza (69g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

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.
-

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, unguilo 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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zoodles alla marinara

169 kcal ● 7g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
zucchine
1 1/2 medio (294g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
zucchine
3 medio (588g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

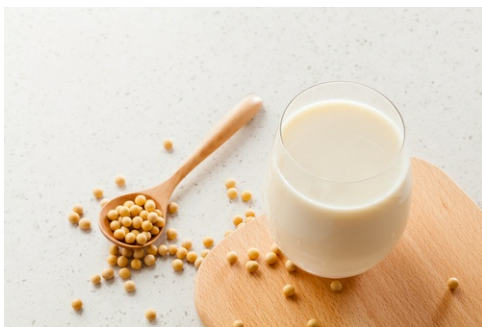
Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fagioli stufati al chipotle e verdure

328 kcal ● 16g proteine ● 8g grassi ● 30g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 oz (43g)
miscela di spezie chipotle
2 pizzico (1g)
coriandolo fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
spinaci freschi, tritato
1 oz (28g)
cipolla rossa, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 oz (85g)
miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
coriandolo fresco
2 cucchiaio, tritato (6g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
spinaci freschi, tritato
2 oz (57g)
cipolla rossa, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi solo metà della cipolla e solo metà dell'aglio. Cuoci 3-5 minuti fino a che non si ammorbidiscono.
2. Aggiungi il cavolo riccio e cuoci 1-2 minuti finché non appassisce.
3. Aggiungi i fagioli, l'acqua, solo metà del condimento chipotle e un po' di sale e pepe. Porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si riduce, 5-7 minuti.
4. In una ciotola media, unisci gli spinaci, il coriandolo, l'aglio rimanente, la cipolla rimanente e un po' di sale e pepe. Mescola.
5. Disponi i fagioli stufati accanto al composto di spinaci. Servi.

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

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

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

207 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 23g carboidrati ● 12g fibre



acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaino, tritata (10g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaino (5g)
fagioli neri, scolato
1/3 lattina/e (146g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/6 patata dolce, 12,5 cm (35g)
cipolla, tritato
1/6 piccolo (12g)
aglio, tagliato a dadini
1/3 spicchio(i) (1g)

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

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.
-