

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

Giorno 1

1663 kcal ● 123g proteine (30%) ● 70g grassi (38%) ● 103g carboidrati (25%) ● 32g fibre (8%)

Colazione

300 kcal, 29g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Snack

165 kcal, 5g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

485 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

232 kcal

Cena

500 kcal, 13g proteine, 60g carboidrati netti, 20g grassi



Riso e fagioli del Belize

362 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Giorno 2

1668 kcal ● 132g proteine (32%) ● 76g grassi (41%) ● 76g carboidrati (18%) ● 37g fibre (9%)

Colazione

300 kcal, 29g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Snack

165 kcal, 5g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

485 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 20g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

232 kcal

Cena

505 kcal, 22g proteine, 33g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal

Giorno 3

1658 kcal ● 140g proteine (34%) ● 60g grassi (33%) ● 95g carboidrati (23%) ● 45g fibre (11%)

Colazione

300 kcal, 29g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Snack

165 kcal, 5g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

495 kcal, 31g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga- 329 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Cena

485 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 14g grassi



Zoodles alla marinara

338 kcal



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Giorno 4

1653 kcal ● 125g proteine (30%) ● 60g grassi (32%) ● 108g carboidrati (26%) ● 46g fibre (11%)

Colazione

225 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Salsicce vegane per la colazione

1 salsicce- 38 kcal



Tofu strapazzato indiano

189 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Frullato verde super semplice

115 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

495 kcal, 31g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga- 329 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Cena

485 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 14g grassi



Zoodles alla marinara

338 kcal



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Giorno 5

1676 kcal ● 117g proteine (28%) ● 77g grassi (41%) ● 99g carboidrati (24%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Salsicce vegane per la colazione
1 salsicce- 38 kcal



Tofu strapazzato indiano
189 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Frullato verde super semplice
115 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

495 kcal, 24g proteine, 37g carboidrati netti, 22g grassi



Chili vegano con 'carne'
291 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Cena

510 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 24g grassi



Lo Mein con tofu
508 kcal

Giorno 6

1667 kcal ● 128g proteine (31%) ● 66g grassi (36%) ● 103g carboidrati (25%) ● 37g fibre (9%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal



Bagel medio tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 192 kcal

Snack

225 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

495 kcal, 24g proteine, 37g carboidrati netti, 22g grassi



Chili vegano con 'carne'
291 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Giorno 7

1679 kcal ● 137g proteine (33%) ● 72g grassi (39%) ● 91g carboidrati (22%) ● 29g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal



Bagel medio tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 192 kcal

Snack

225 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 16g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

505 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 28g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Insalata mista semplice
237 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1/2 tazza (134mL)
- noci
1/2 tazza, senza guscio (56g)
- noci miste
1/2 tazza (75g)
- semi di girasole
2 oz (57g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli rossi
5/8 lattina (261g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- hummus
1/2 tazza (120g)
- tofu compatto
1/2 lbs (198g)
- tofu extra sodo
6 oz (170g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (6mL)
- lenticchie crude
2 3/4 cucchiaio (32g)
- briciole di burger vegetariano
1/3 confezione (340 g) (113g)

Bevande

- acqua
17 3/4 tazza(e) (4207mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza (600mL)
- polvere proteica
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
2 3/4 spicchio(i) (8g)
- peperone rosso
1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (15g)

Altro

- insalata mista
17 1/4 tazza (518g)
- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
- latte di soia, non zuccherato
4 1/2 tazza(e) (mL)
- Salsicce da colazione vegane
2 salsicce (45g)
- formaggio spalmabile senza latticini
2 cucchiaio (30g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1 1/4 tazza (304mL)
- olio d'oliva
2 3/4 cucchiaio (41mL)
- olio
1 1/4 oz (38mL)

Dolci

- cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
4 pizzico (3g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- curcuma, macinata
1 cucchiaino (3g)
- curry in polvere
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
- peperoncino in polvere
1/3 cucchiaino (1g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 1/3 tazza(e) (mL)

- cipolla**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (50g)
 - cavolini di Bruxelles**
1 lbs (454g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
1 tazza, tritata (40g)
 - lattuga romana (romaine)**
1 2/3 testa (1048g)
 - peperone**
1 grande (153g)
 - baby carote**
32 medio (320g)
 - zucchine**
6 medio (1176g)
 - pomodori**
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (303g)
 - spinaci freschi**
1/6 confezione 280 g (43g)
 - patate**
6 1/4 oz (177g)
 - scalogni**
1/4 scalogno (28g)
 - verdure miste surgelate**
6 oz (170g)
 - pomodori stufati in scatola**
1/3 lattina (~410 g) (135g)
 - carote**
2 medio (122g)
 - broccoli**
1 tazza, tritata (91g)
-

- salsa barbecue**
4 cucchiaio (68g)
- salsa per pasta**
3 tazza (780g)
- ramen dal sapore orientale**
3/8 confezione con bustina aromatizzante (32g)

Frutta e succhi di frutta

- ananas, surgelato**
1/2 tazza, pezzi (83g)

Prodotti da forno

- bagel**
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

3 cucchiaino, senza guscio (19g)

Per tutti i 3 pasti:

noci

1/2 tazza, senza guscio (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal ● 27g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 tazza(e) (237mL)

latte di mandorla non zuccherato

1/2 tazza (120mL)

cacao in polvere

1 cucchiaino (2g)

polvere proteica al cioccolato

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua

3 tazza(e) (711mL)

latte di mandorla non zuccherato

1 1/2 tazza (360mL)

cacao in polvere

1 cucchiaino (5g)

polvere proteica al cioccolato

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Salsicce vegane per la colazione

1 salsicce - 38 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane

1 salsicce (23g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsicce da colazione vegane

2 salsicce (45g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Tofu strapazzato indiano

189 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pomodori

1 oz, pomodorini (28g)

spinaci freschi

1/2 oz (14g)

tofu compatto, scolato e tamponato

1/4 lbs (99g)

curcuma, macinata

4 pizzico (2g)

curry in polvere

4 pizzico (1g)

cumino macinato

2 pizzico (1g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

patate, tagliato a spicchi

1 1/2 oz (43g)

scalogni, tritato

1/8 scalogno (14g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori

2 oz, pomodorini (57g)

spinaci freschi

1 oz (28g)

tofu compatto, scolato e tamponato

1/2 lbs (198g)

curcuma, macinata

1 cucchiaino (3g)

curry in polvere

1 cucchiaino (2g)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

patate, tagliato a spicchi

3 oz (85g)

scalogni, tritato

1/4 scalogno (28g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Metti le patate su una teglia e condiscile con metà dell'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitiscile fino a quando sono tenere, circa 20-25 minuti.
2. Nel frattempo, scalda la restante metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le spezie, i pomodori, lo scalogno e un po' di sale e pepe. Mescola e cuoci per 1-2 minuti fino a quando diventano fragranti.
3. Sbriciola il tofu nella padella e mescola. Cuoci fino a quando i pomodori sono quasi scoppiati e il tofu è ben scaldato, circa 5 minuti. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a che non appassiscono, 1-2 minuti.
4. Aggiungi le patate arrosto al tofu strapazzato e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Servire.
-

Bagel medio tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 192 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
formaggio spalmabile senza latticini
1 cucchiaio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
formaggio spalmabile senza latticini
2 cucchiaio (30g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma la crema spalmabile vegana.
 3. Buon appetito.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Hamburger vegetale (polpetta)

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



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

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

Cavoletti di Bruxelles arrosto

232 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
1/2 lbs (227g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
16 oz (454g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
 3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
 4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
 5. Togliere dal forno e servire.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga - 329 kcal ● 26g proteine ● 9g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

salsa barbecue

2 cucchiaino (34g)

lattuga romana (romaine)

4 foglia interna (24g)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

peperone, privato dei semi e affettato

1/2 piccolo (37g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (5mL)

mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

salsa barbecue

4 cucchiaino (68g)

lattuga romana (romaine)

8 foglia interna (48g)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

peperone, privato dei semi e affettato

1 piccolo (74g)

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.
-

Carote e hummus

164 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hummus

4 cucchiaino (60g)

baby carote

16 medio (160g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus

1/2 tazza (120g)

baby carote

32 medio (320g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Chili vegano con 'carne'

291 kcal ● 20g proteine ● 8g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lenticchie crude
4 cucchiaino (16g)
briciole di burger vegetariano
1/6 confezione (340 g) (57g)
cumino macinato
1 1/3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 1/3 pizzico (0g)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
1/6 lattina (~410 g) (68g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
1/6 lattina (75g)
peperone, tritato
1/3 medio (40g)
cipolla, tritato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lenticchie crude
2 2/3 cucchiaino (32g)
briciole di burger vegetariano
1/3 confezione (340 g) (113g)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
1/3 lattina (~410 g) (135g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
1/3 lattina (149g)
peperone, tritato
2/3 medio (79g)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
3 cucchiaino (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1/2 tazza (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso e fagioli del Belize

362 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



latte di cocco in lattina

3 cucchiaio (45mL)

fagioli rossi, scolato

1/4 lattina (112g)

acqua

1/6 tazza(e) (44mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

aglio, tritato finemente

3/4 spicchio(i) (2g)

peperone rosso, tritato

1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)

(15g)

cipolla, tritato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
3. Servire.

Insalata mista semplice

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



insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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 cucchiaio (37g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zoodles alla marinara

338 kcal ● 13g proteine ● 6g grassi ● 42g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

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

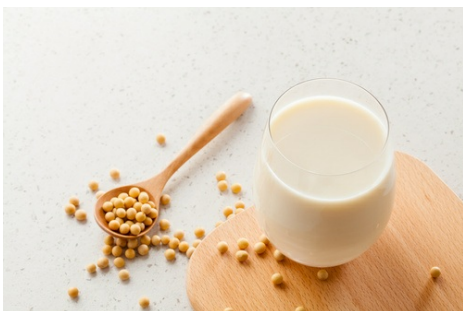
Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
3 tazza (780g)
zucchine
6 medio (1176g)

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.

Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lo Mein con tofu

508 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 39g carboidrati ● 9g fibre



tofu extra sodo

6 oz (170g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (6mL)

acqua

1/2 tazza(e) (133mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

verdure miste surgelate

6 oz (170g)

ramen dal sapore orientale

3/8 confezione con bustina aromatizzante (32g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
 2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
 3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

broccoli, tritato

1/2 tazza, tritata (46g)

patate, tagliato a spicchi

1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1/2 salsiccia (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

carote, affettato

1 medio (61g)

broccoli, tritato

1 tazza, tritata (91g)

patate, tagliato a spicchi

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1 salsiccia (100g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e foderla una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

2 cuori (1000g)

pomodori, a dadini

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

carote, affettato

1 medio (61g)

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