

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

Giorno 1

1737 kcal ● 123g proteine (28%) ● 85g grassi (44%) ● 91g carboidrati (21%) ● 29g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal

Snack

240 kcal, 4g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Cioccolato fondente e lamponi

69 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

600 kcal, 46g proteine, 26g carboidrati netti, 33g grassi



Seitan aglio e pepe

456 kcal



Funghi saltati

6 oz di funghi- 143 kcal

Cena

385 kcal, 17g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal

Giorno 2

1788 kcal ● 140g proteine (31%) ● 78g grassi (39%) ● 107g carboidrati (24%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

295 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal

Snack

240 kcal, 4g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Cioccolato fondente e lamponi

69 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

485 kcal, 18g proteine, 36g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

379 kcal



Anacardi tostatati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Cena

550 kcal, 63g proteine, 35g carboidrati netti, 16g grassi



Seitan semplice

8 oz- 487 kcal



Fagiolini

63 kcal

Giorno 3

1763 kcal ● 118g proteine (27%) ● 85g grassi (43%) ● 95g carboidrati (22%) ● 37g fibre (8%)

Colazione

295 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal

Snack

255 kcal, 10g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

485 kcal, 18g proteine, 36g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

379 kcal



Anacardi tostatati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Lenticchie

116 kcal



Tofu e verdure arrosto

396 kcal

Giorno 4

1752 kcal ● 126g proteine (29%) ● 77g grassi (40%) ● 99g carboidrati (23%) ● 40g fibre (9%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

255 kcal, 10g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

500 kcal, 23g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi



Vellutata di funghi vegana
502 kcal

Cena

510 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tofu e verdure arrosto
396 kcal

Giorno 5

1802 kcal ● 138g proteine (31%) ● 81g grassi (41%) ● 93g carboidrati (21%) ● 36g fibre (8%)

Colazione

265 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

270 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
167 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

500 kcal, 23g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi



Vellutata di funghi vegana
502 kcal

Cena

545 kcal, 28g proteine, 30g carboidrati netti, 27g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
2 tazza(e)- 142 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Giorno 6

1797 kcal ● 132g proteine (29%) ● 82g grassi (41%) ● 97g carboidrati (21%) ● 35g fibre (8%)

Colazione

230 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Snack

270 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

530 kcal, 20g proteine, 40g carboidrati netti, 28g grassi



Wrap mediterraneo vegano con chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal



Avocado

176 kcal

Cena

545 kcal, 28g proteine, 30g carboidrati netti, 27g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e)- 142 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Giorno 7

1755 kcal ● 128g proteine (29%) ● 69g grassi (36%) ● 108g carboidrati (25%) ● 47g fibre (11%)

Colazione

230 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Snack

270 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

530 kcal, 20g proteine, 40g carboidrati netti, 28g grassi



Wrap mediterraneo vegano con chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal



Avocado

176 kcal

Cena

505 kcal, 24g proteine, 42g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa

386 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 1/2 oz (67g)
- noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- anacardi tostati
10 cucchiaino (86g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- semi di girasole
2 oz (57g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaino (98g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (109mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (44mL)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
11 spicchio(i) (33g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (163g)
- peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
- funghi
15 1/4 oz (433g)
- Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
- cavolini di Bruxelles
6 oz (170g)
- peperone
3/4 medio (89g)
- broccoli
3/4 tazza, tritata (68g)
- carote
2 1/4 medio (137g)
- cavolfiore
5 tazza, tritata (535g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
11 quadrato/i (110g)
- cacao in polvere
1 cucchiaino (5g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
1 1/4 gallone (4877mL)
- latte di mandorla non zuccherato
6 1/2 tazza (1560mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
3 1/2 cucchiaino, macinato (8g)
- sale
3/4 cucchiaino (14g)
- peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- cipolla in polvere
5 cucchiaino (12g)
- aglio in polvere
1 pizzico (0g)

Cereali e pasta

- seitan
13 1/3 oz (378g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
4 arancia (616g)
- lamponi
2 1/4 tazza (277g)
- succo di limone
1 1/6 fl oz (35mL)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)

Altro

- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (516g)
- cetriolo
1/2 tazza, fette (52g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)
- lenticchie crude
13 1/4 cucchiaino (160g)
- tofu extra sodo
1 1/2 blocco (486g)
- hummus
4 cucchiaino (60g)
- fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)

- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
5 oz (142g)
- insalata mista
1/2 tazza (15g)

Snack

- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaino (18g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

3 quadretto(i) - 180 kcal ● 2g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
3 quadrato/i (30g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
9 quadrato/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

cipolla

2 2/3 cucchiaino, tritata (27g)

peperone verde

4 cucchiaino, tritata (12g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

acqua

2 cucchiaino (10mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

1 2/3 spicchio(i) (5g)

seitan, in stile pollo

1/3 lbs (151g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Funghi saltati

6 oz di funghi - 143 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz di funghi porzioni

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

funghi, a fette

6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

379 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
mandorle
1 cucchiaio, a fettine (7g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
aglio, a dadini
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
mandorle
2 cucchiaio, a fettine (14g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
2 spicchio(i) (6g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Vellutata di funghi vegana

502 kcal ● 23g proteine ● 26g grassi ● 35g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
5 pizzico (4g)
cipolla in polvere
2 1/2 cucchiaino (6g)
latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza(e) (600mL)
cavolfiore
2 1/2 tazza, tritata (268g)
funghi, tagliato a dadini
2 tazza, pezzi o fette (131g)
cipolla, tagliato a dadini
5/8 piccolo (44g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/4 spicchio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 1/2 cucchiaino, macinato (6g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
cipolla in polvere
5 cucchiaino (12g)
latte di mandorla non zuccherato
5 tazza(e) (1200mL)
cavolfiore
5 tazza, tritata (535g)
funghi, tagliato a dadini
3 3/4 tazza, pezzi o fette (263g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/4 piccolo (88g)
aglio, tagliato a dadini
2 1/2 spicchio (8g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Wrap mediterraneo vegano con chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

2 1/2 oz (71g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

hummus

2 cucchiaio (30g)

pomodori, tritato

1 fetta/e sottili/piccole (15g)

cetriolo, tritato

4 cucchiaio, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

5 oz (142g)

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

hummus

4 cucchiaio (60g)

pomodori, tritato

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

cetriolo, tritato

1/2 tazza, fette (52g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla 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 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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente e lamponi

69 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2 cucchiaio (15g)
cioccolato fondente, 70-85%
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
4 cucchiaio (31g)
cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Seitan semplice

8 oz - 487 kcal ● 60g proteine ● 15g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

seitan
1/2 lbs (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Fagiolini

63 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

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

Tofu e verdure arrosto

396 kcal ● 27g proteine ● 20g grassi ● 18g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
tofu extra sodo
3/4 blocco (243g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
3 oz (85g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
peperone, affettato
3/8 medio (45g)
broccoli, tagliato a piacere
6 cucchiaio, tritata (34g)
carote, tagliato a piacere
1 medio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
tofu extra sodo
1 1/2 blocco (486g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
6 oz (170g)
cipolla, tagliato a fette spesse
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
peperone, affettato
3/4 medio (89g)
broccoli, tagliato a piacere
3/4 tazza, tritata (68g)
carote, tagliato a piacere
2 1/4 medio (137g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
 3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
 4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
 5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
 6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
 7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
 8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
 9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, surgelata (212g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi, tritato
1 tazza(e) (30g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
spinaci freschi, tritato
2 tazza(e) (60g)
aglio, tagliato a dadini
4 spicchio(i) (12g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaino (25mL)
pomodori
5 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(455g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di fagioli neri e salsa

386 kcal ● 22g proteine ● 5g grassi ● 39g carboidrati ● 25g fibre



brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaino (18g)
salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni
6 cucchiaino (98g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

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.
-