

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

Giorno 1 1909 kcal ● 141g proteine (30%) ● 78g grassi (37%) ● 113g carboidrati (24%) ● 47g fibre (10%)

Colazione

395 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Snack

225 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 8g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

405 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Cena

670 kcal, 38g proteine, 55g carboidrati netti, 22g grassi



Zoodles alla marinara

394 kcal



Latte di soia

3 1/4 tazza(e)- 275 kcal

Giorno 2

1909 kcal ● 141g proteine (30%) ● 78g grassi (37%) ● 113g carboidrati (24%) ● 47g fibre (10%)

Colazione

395 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Snack

225 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 8g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
210 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

405 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca
360 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Cena

670 kcal, 38g proteine, 55g carboidrati netti, 22g grassi



Zoodles alla marinara
394 kcal



Latte di soia
3 1/4 tazza(e)- 275 kcal

Giorno 3

1934 kcal ● 131g proteine (27%) ● 92g grassi (43%) ● 113g carboidrati (23%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

350 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Snack

275 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 21g grassi



Formaggio vegano
3 cubetto da 1"- 273 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

535 kcal, 34g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi



Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Latte di soia
2 tazza(e)- 169 kcal

Cena

560 kcal, 33g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



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



Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal

Giorno 4

1934 kcal ● 131g proteine (27%) ● 92g grassi (43%) ● 113g carboidrati (23%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

350 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 galletta(e)- 240 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Snack

275 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 21g grassi



Formaggio vegano
3 cubetto da 1"- 273 kcal

Pranzo

535 kcal, 34g proteine, 38g carboidrati netti, 24g grassi



Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Latte di soia
2 tazza(e)- 169 kcal

Cena

560 kcal, 33g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



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



Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1931 kcal ● 145g proteine (30%) ● 101g grassi (47%) ● 89g carboidrati (18%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

350 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 galletta(e)- 240 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Snack

275 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 21g grassi



Formaggio vegano
3 cubetto da 1"- 273 kcal

Pranzo

540 kcal, 36g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

550 kcal, 46g proteine, 35g carboidrati netti, 22g grassi



Seitan semplice
4 oz- 244 kcal



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



Mais e fagioli lima saltati
179 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1884 kcal ● 149g proteine (32%) ● 83g grassi (40%) ● 98g carboidrati (21%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

370 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal

Snack

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



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

Pranzo

540 kcal, 36g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

550 kcal, 46g proteine, 35g carboidrati netti, 22g grassi



Seitan semplice
4 oz- 244 kcal



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



Mais e fagioli lima saltati
179 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1853 kcal ● 135g proteine (29%) ● 91g grassi (44%) ● 86g carboidrati (18%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

370 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal

Snack

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



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

Pranzo

520 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Seitan aglio e pepe
228 kcal



Avocado
176 kcal

Cena

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



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3 1/2 tazza (910g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
7 medio (1372g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 barbabietta(e) (150g)
- fagiolini freschi
2 1/4 tazza pezzi da 1,3 cm (225g)
- pomodori
36 pomodorini (612g)
- sedano crudo
7 gambo medio (19–20 cm) (280g)
- ketchup
3 1/3 cucchiaino (57g)
- spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
- aglio
5 spicchio(i) (15g)
- fagioli lima, surgelati
1 1/6 confezione (280 g) (333g)
- chicchi di mais surgelati
3/4 tazza (102g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/4 mazzo (43g)
- cipolla
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (66g)
- peperone verde
2 cucchiaino, tritata (6g)

Altro

- latte di soia, non zuccherato
13 1/2 tazza(e) (mL)
- insalata mista
3 tazza (90g)
- nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
- formaggio vegano a blocco
9 cubetto 2,5 cm (255g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- lamponi
5 2/3 oz (161g)
- limone
1/4 piccolo (15g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Bevande

- polvere proteica
16 porzione (80 mL ciascuna) (496g)
- acqua
14 tazza (3341mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (90mL)
- olio
1 2/3 oz (50mL)
- olio d'oliva
1 oz (36mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1/2 tazza (144g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
- sale
1/4 cucchiaino (4g)

Cereali e pasta

salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)

seitan
16 2/3 oz (473g)

Prodotti a base di noci e semi

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

semi di girasole
2 oz (57g)

semi di zucca tostati, non salati
1/4 lbs (103g)

burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)

semi di lino
2 pizzico (2g)

Prodotti da forno

pane
6 3/4 oz (192g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
6 cucchiaino (96g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

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

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
 2. Spalma il burro di arachidi al centro
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
avocado, maturo, affettato
1 avocado (201g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

360 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 20g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

semi di zucca tostati, non salati

3 cucchiaino (22g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaino (45mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

1 1/2 barbabietta(e) (75g)

fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate

1 tazza pezzi da 1,3 cm (113g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

semi di zucca tostati, non salati

6 cucchiaino (44g)

vinaigrette balsamica

6 cucchiaino (90mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate

2 1/4 tazza pezzi da 1,3 cm (225g)

1. Metti i fagiolini in una pentola e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 4-7 minuti. Scola, raffredda sotto acqua fredda e metti da parte. Assembla l'insalata con verdure a foglia, fagiolini e barbabietole. Aggiungi i semi di zucca (pepitas), condisci con vinaigrette balsamica e servi.

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori

12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori

24 pomodorini (408g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

5 cucchiaino (28g)

nuggets vegani 'chik'n'

6 2/3 nuggets (143g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

1/4 tazza (57g)

nuggets vegani 'chik'n'

13 1/3 nuggets (287g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 cucchiaio (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 cucchiaio (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.

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

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.

Seitan aglio e pepe

228 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

cipolla

4 cucchiaino, tritata (13g)

peperone verde

2 cucchiaino, tritata (6g)

pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

acqua

1 cucchiaino (5mL)

sale

1/3 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

5/6 spicchio(i) (3g)

seitan, in stile pollo

2 2/3 oz (76g)

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.

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

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

Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal ● 28g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

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

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Formaggio vegano

3 cubetto da 1" - 273 kcal ● 3g proteine ● 21g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio vegano a blocco
3 cubetto 2,5 cm (85g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio vegano a blocco
9 cubetto 2,5 cm (255g)

1. Taglia e gusta.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zoodles alla marinara

394 kcal ● 15g proteine ● 7g grassi ● 49g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1 3/4 tazza (455g)
zucchine
3 1/2 medio (686g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
3 1/2 tazza (910g)
zucchine
7 medio (1372g)

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

3 1/4 tazza(e) - 275 kcal ● 23g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
6 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
3 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
4 oz (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

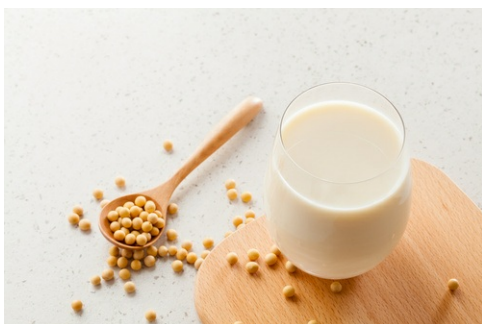
Per tutti i 2 pasti:

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.

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.

Mais e fagioli lima saltati

179 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
6 cucchiaio (60g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaio (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 tazza (120g)
chicchi di mais surgelati
3/4 tazza (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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 cucchiaio (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.

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.
-