

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

Giorno 1 2045 kcal ● 156g proteine (31%) ● 97g grassi (43%) ● 98g carboidrati (19%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

350 kcal, 19g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal



Frullato proteico alla fragola senza latticini

230 kcal

Snack

330 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



More

1 1/4 tazza(e)- 87 kcal



Fette di cetriolo

1 cetriolo- 60 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

375 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata

1/2 panino(i)- 191 kcal

Cena

720 kcal, 54g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di seitan

718 kcal

Giorno 2

2017 kcal ● 134g proteine (27%) ● 88g grassi (39%) ● 125g carboidrati (25%) ● 49g fibre (10%)

Colazione

350 kcal, 19g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal

Snack

330 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



More
1 1/4 tazza(e)- 87 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

375 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Panino con burro di arachidi e marmellata
1/2 panino(i)- 191 kcal

Cena

690 kcal, 31g proteine, 59g carboidrati netti, 26g grassi



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



Zuppa di ceci e cavolo riccio
546 kcal

Giorno 3

2004 kcal ● 143g proteine (29%) ● 94g grassi (42%) ● 111g carboidrati (22%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

350 kcal, 19g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal

Snack

315 kcal, 5g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

505 kcal, 29g proteine, 43g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal

Cena

565 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal



Tofu alla General Tso
307 kcal

Giorno 4

1958 kcal ● 141g proteine (29%) ● 94g grassi (43%) ● 103g carboidrati (21%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 17g proteine, 6g carboidrati netti, 22g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Snack

315 kcal, 5g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

505 kcal, 29g proteine, 43g carboidrati netti, 20g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal

Cena

565 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal



Tofu alla General Tso
307 kcal

Giorno 5

2029 kcal ● 171g proteine (34%) ● 104g grassi (46%) ● 71g carboidrati (14%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

305 kcal, 17g proteine, 6g carboidrati netti, 22g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Snack

200 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
130 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

595 kcal, 50g proteine, 30g carboidrati netti, 27g grassi



Seitan semplice
6 oz- 365 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteine, 12g carboidrati netti, 53g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
506 kcal



Spinaci saltati semplici
149 kcal

Giorno 6

1967 kcal ● 164g proteine (33%) ● 95g grassi (43%) ● 81g carboidrati (16%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt di mandorle potenziato
1 contenitore(i)- 242 kcal

Pranzo

595 kcal, 50g proteine, 30g carboidrati netti, 27g grassi



Seitan semplice
6 oz- 365 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Snack

200 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
130 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteine, 12g carboidrati netti, 53g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
506 kcal



Spinaci saltati semplici
149 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1983 kcal ● 149g proteine (30%) ● 86g grassi (39%) ● 113g carboidrati (23%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt di mandorle potenziato
1 contenitore(i)- 242 kcal

Pranzo

635 kcal, 35g proteine, 50g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Lenticchie
289 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Snack

200 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
130 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Cena

630 kcal, 29g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
393 kcal



Insalata mista semplice
237 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Grassi e oli

- olio
3 1/4 oz (99mL)
- condimento per insalata
13 1/4 cucchiaio (199mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
- olio d'oliva
3 cucchiaio (42mL)

Altro

- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- insalata mista
14 1/4 tazza (428g)
- Ranch vegano
1/4 lbs (120mL)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
17 1/2 tazza(e) (525g)
- pomodori
12 pomodorini (204g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (753g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
19 oz (537g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)
- zenzero fresco
2 1/2 cucchiaio (15g)

Cereali e pasta

- seitan
18 oz (510g)
- amido di mais
2 1/2 cucchiaio (20g)

Frutta e succhi di frutta

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)
- gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)
- zucchero
1 1/4 cucchiaio (16g)

Bevande

- acqua
20 1/2 tazza(e) (4866mL)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza (600mL)
- polvere proteica
1 1/4 lbs (585g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- noci miste
2 3/4 cucchiaio (22g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- tofu compatto
2 1/2 lbs (1120g)
- lenticchie crude
6 3/4 cucchiaio (80g)
- tempeh
4 oz (113g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)

Zuppe, salse e sughi

- avocado**
2 1/2 avocado (503g)
- fragole surgelate**
1 tazza, non scongelata (148g)
- more**
2 1/2 tazza (360g)
- succo di limone**
1 cucchiaino (5mL)
- banana**
3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (89g)
- arancia**
1 1/2 arancia (231g)
- lamponi**
14 oz (399g)
- limone**
1 piccolo (58g)

- brodo vegetale**
4 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
3 lattina (~540 g) (1578g)
- salsa Frank's Red Hot**
10 cucchiaio (149mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele**
1 1/4 cucchiaio (19g)
 - sale**
2 cucchiaino (11g)
 - pepe nero**
3 pizzico, macinato (1g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Frullato proteico alla fragola senza latticini

230 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (78mL)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza(e) (120mL)
fragole surgelate
1/3 tazza, non scongelata (49g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
1 tazza(e) (235mL)
burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
polvere proteica, vaniglia
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (360mL)
fragole surgelate
1 tazza, non scongelata (148g)

1. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla. Aggiungi acqua se necessario per rendere il frullato meno denso.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt di mandorle potenziato

1 contenitore(i) - 242 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nibs di cacao

1 cucchiaino (3g)

lamponi

8 lamponi (15g)

polvere proteica

1 cucchiaio (6g)

yogurt di mandorla aromatizzato

1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

nibs di cacao

2 cucchiaino (7g)

lamponi

16 lamponi (30g)

polvere proteica

2 cucchiaio (12g)

yogurt di mandorla aromatizzato

2 contenitore (300g)

1. Mescola lo yogurt di mandorle e la polvere proteica fino ad ottenere un composto omogeneo. Guarnisci con lamponi schiacciati e noccioli di cacao (opzionale). Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan

4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con burro di arachidi e marmellata

1/2 panino(i) - 191 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1/2 cucchiaino (8g)
pane
1 fetta (32g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
pane
2 fetta (64g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (42g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Seitan semplice

6 oz - 365 kcal ● 45g proteine ● 11g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
6 oz (170g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.
-

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (170g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
limone, spremuto
1 piccolo (58g)

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo 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.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

6 2/3 cucchiaio (80g)

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.

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

More

1 1/4 tazza(e) - 87 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

more
1 1/4 tazza (180g)

Per tutti i 2 pasti:

more
2 1/2 tazza (360g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
 2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
 3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
 4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
 5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
 6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
 7. Servire
-

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

spinaci freschi

1/2 tazza(e) (15g)

polvere proteica, vaniglia

1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

banana, congelato

1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (30g)

**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**

1/2 arancia (77g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

spinaci freschi

1 1/2 tazza(e) (45g)

polvere proteica, vaniglia

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

banana, congelato

3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (89g)

**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**

1 1/2 arancia (231g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
 2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
 3. Servire subito.
-

Lampone

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



Per singolo pasto:

lamponi

1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi

3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



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.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

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



Dà 1/6 tazza(e) porzioni
noci miste
2 2/3 cucchiaio (22g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

546 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 56g carboidrati ● 21g fibre



brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 tazza, tritata (80g)

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

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
6 barbabietta(e) (300g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Tofu alla General Tso

307 kcal ● 15g proteine ● 17g grassi ● 24g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaino (6mL)
zenzero fresco, tritato
1 1/4 cucchiaino (8g)
zucchero
2 cucchiaino (8g)
aceto di mele
2 cucchiaino (9g)
amido di mais
1 1/4 cucchiaino (10g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
aglio, tritato
1 1/4 spicchio(i) (4g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
6 1/4 oz (177g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaino (13mL)
zenzero fresco, tritato
2 1/2 cucchiaino (15g)
zucchero
1 1/4 cucchiaino (16g)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (19g)
amido di mais
2 1/2 cucchiaino (20g)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
3/4 lbs (354g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte. In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti. Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

506 kcal ● 23g proteine ● 42g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (59mL)
Ranch vegano
3 cucchiaio (45mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (119mL)
Ranch vegano
6 cucchiaio (90mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch vegano.

Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh buffalo con ranch vegano

393 kcal ● 24g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaino (30mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)
Ranch vegano
2 cucchiaino (30mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

