

Dieta - Menu della dieta vegana low carb da 2100 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

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

Giorno 1 2055 kcal ● 135g proteine (26%) ● 94g grassi (41%) ● 131g carboidrati (25%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 13g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



Ceci strapazzati

280 kcal



Anguria

2 oz- 20 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca

183 kcal

Pranzo

675 kcal, 34g proteine, 35g carboidrati netti, 38g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato

1 panino(i)- 387 kcal



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal

Cena

625 kcal, 19g proteine, 65g carboidrati netti, 28g grassi



Pasta cremosa ai funghi

323 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

2055 kcal ● 135g proteine (26%) ● 94g grassi (41%) ● 131g carboidrati (25%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 13g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



Ceci strapazzati
280 kcal



Anguria
2 oz- 20 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

675 kcal, 34g proteine, 35g carboidrati netti, 38g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato
1 panino(i)- 387 kcal



Arachidi tostate
1/3 tazza(e)- 288 kcal

Cena

625 kcal, 19g proteine, 65g carboidrati netti, 28g grassi



Pasta cremosa ai funghi
323 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

2062 kcal ● 152g proteine (29%) ● 87g grassi (38%) ● 126g carboidrati (24%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

295 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 19g grassi



Salsa di mele
57 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

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



Avocado
176 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Pranzo

590 kcal, 48g proteine, 36g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu al forno
16 oz- 452 kcal



Mais
139 kcal

Cena

585 kcal, 26g proteine, 63g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal



Pasta di lenticchie
252 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2062 kcal ● 152g proteine (29%) ● 87g grassi (38%) ● 126g carboidrati (24%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

295 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 19g grassi



Salsa di mele
57 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

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



Avocado
176 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

590 kcal, 48g proteine, 36g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu al forno
16 oz- 452 kcal



Mais
139 kcal

Cena

585 kcal, 26g proteine, 63g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal



Pasta di lenticchie
252 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
2 fetta(s)- 252 kcal

Giorno 5

2069 kcal ● 167g proteine (32%) ● 99g grassi (43%) ● 100g carboidrati (19%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

355 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi



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



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

Snack

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



Avocado
176 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

615 kcal, 65g proteine, 41g carboidrati netti, 20g grassi



Alette di seitan al teriyaki
8 oz di seitan- 595 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteine, 30g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
1 fetta(s)- 126 kcal



Tofu cajun
196 kcal

Giorno 6

2065 kcal ● 137g proteine (26%) ● 104g grassi (45%) ● 92g carboidrati (18%) ● 54g fibre (10%)

Colazione

355 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Snack

255 kcal, 4g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



Formaggio vegano

2 cubetto da 1"- 182 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, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal

Cena

590 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 39g grassi



Zoodles con salsa di avocado

588 kcal

Giorno 7

2065 kcal ● 137g proteine (26%) ● 104g grassi (45%) ● 92g carboidrati (18%) ● 54g fibre (10%)

Colazione

355 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 23g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Snack

255 kcal, 4g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



Formaggio vegano

2 cubetto da 1"- 182 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, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal

Cena

590 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 39g grassi



Zoodles con salsa di avocado

588 kcal

Altro

- tofu setoso**
1/4 confezione (450 g) (113g)
- insalata mista**
17 1/2 tazza (522g)
- lievito nutrizionale**
2 cucchiaino (3g)
- Affettati vegetali**
10 fette (104g)
- Pasta di lenticchie**
4 oz (113g)
- salsa teriyaki**
4 cucchiaio (60mL)
- formaggio vegano a blocco**
4 cubetto 2,5 cm (113g)

Grassi e oli

- olio d'oliva**
1/4 lbs (107mL)
- condimento per insalata**
56 1/4 cucchiaino (281mL)
- olio**
1 1/2 oz (48mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)**
2/3 lbs (248mL)
- ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)
- arachidi tostate**
1 tazza (164g)
- tofu extra sodo**
2 lbs (907g)
- tofu compatto**
6 1/4 oz (177g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli surgelati**
4 cucchiaio (34g)
- aglio**
5 3/4 spicchio(i) (17g)
- funghi**
3 oz (85g)
- pomodori**
7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (918g)
- zenzero fresco**
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
4 fl oz (124mL)
- anguria**
4 oz (113g)
- avocado**
4 2/3 avocado (938g)
- purea di mele**
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- lamponi**
2/3 lbs (303g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
4 oz (114g)
- seitan**
18 oz (510g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato**
4 pizzico (1g)
- curcuma, macinata**
4 pizzico (2g)
- sale**
2 1/2 cucchiaino (16g)
- condimento Cajun**
5 pizzico (1g)
- pepe nero**
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- basilico fresco**
2 1/2 tazza di foglie intere (60g)

Bevande

- polvere proteica**
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua**
18 1/3 tazza(e) (4344mL)

Prodotti da forno

- pane**
13 1/2 oz (384g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante**
2 cucchiaino (10mL)

- chicchi di mais surgelati**
2 tazza (272g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
16 1/4 oz (460g)
- cavolini di Bruxelles**
1 1/4 lbs (567g)
- zucchine**
2 1/2 grande (808g)

- salsa per pasta**
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)
 - semi di sesamo**
2 cucchiaino (18g)
 - semi di girasole**
2 2/3 oz (76g)
 - burro di mandorle**
3 cucchiaino (48g)
 - semi di lino**
3 pizzico (3g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ceci strapazzati

280 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 21g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
curcuma, macinata
2 pizzico (1g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)

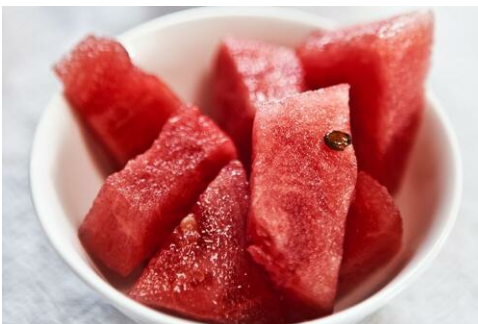
Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e schiacciali con il dorso di una forchetta. Aggiungi curcuma, cumino e un pizzico di sale/pepe e cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi un goccio d'acqua, il lievito alimentare e le verdure a foglia e cuoci finché le verdure non si sono appassite, 1-2 minuti. Servi!

Anguria

2 oz - 20 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

anguria
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

anguria
4 oz (113g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

1 contenitore da asporto (~115 g)
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
-

Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
semi di lino
3 pizzico (3g)
lamponi
30 lamponi (57g)

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino vegano con avocado schiacciato

1 panino(i) - 387 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali

5 fette (52g)

pane

2 fetta(e) (64g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali

10 fette (104g)

pane

4 fetta(e) (128g)

salsa piccante

2 cucchiaino (10mL)

insalata mista

16 cucchiaino (30g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

2/3 avocado (134g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

5 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

10 cucchiaino (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu al forno

16 oz - 452 kcal ● 44g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

1/2 tazza (120mL)

semi di sesamo

1 cucchiaio (9g)

tofu extra sodo

1 lbs (454g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

1 tazza (240mL)

semi di sesamo

2 cucchiaio (18g)

tofu extra sodo

2 lbs (907g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Mais

139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati

1 tazza (136g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati

2 tazza (272g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan - 595 kcal ● 64g proteine ● 20g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz di seitan porzioni

seitan

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaio (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 pomodorini porzioni

pomodori

6 pomodorini (102g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
10 oz (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.
-

Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 15g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
10 oz (284g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
1 1/4 lbs (567g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (37mL)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

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 3 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Formaggio vegano

2 cubetto da 1" - 182 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio vegano a blocco
2 cubetto 2,5 cm (57g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio vegano a blocco
4 cubetto 2,5 cm (113g)

1. Taglia e gusta.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta cremosa ai funghi

323 kcal ● 13g proteine ● 9g grassi ● 45g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

tofu setoso
1/8 confezione (450 g) (57g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1/4 cucchiaio (4mL)
piselli surgelati
2 cucchiaio (17g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
pasta secca cruda
2 oz (57g)
aglio, tritato finemente
3/8 spicchio(i) (1g)
funghi, affettato
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu setoso
1/4 confezione (450 g) (113g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
piselli surgelati
4 cucchiaio (34g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
pasta secca cruda
4 oz (114g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)
funghi, affettato
3 oz (85g)

1. In un frullatore, aggiungi il tofu, la salsa di soia e metà dell'olio d'oliva (riservando il resto per dopo). Frulla fino a ottenere una crema liscia. Metti da parte.
2. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
3. Nel frattempo, scalda il restante olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi e saltali fino a quando saranno ammorbiditi, circa 10 minuti.
4. Aggiungi l'aglio ai funghi e cuoci per altri 5 minuti. Poi unisci il composto di tofu e i piselli e porta a sobbollire. Togli dal fuoco.
5. Aggiungi il succo di limone alla salsa e condisci con una presa abbondante di sale e molto pepe nero macinato fresco.
6. Versa la salsa sulla pasta e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

12 tazza (360g)

pomodori

2 tazza di pomodorini (298g)

condimento per insalata

3/4 tazza (180mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

Pasta di lenticchie

2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

Pasta di lenticchie

4 oz (113g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 fetta(s) porzioni

pane
1 fetta (32g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Tofu cajun

196 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



condimento Cajun

5 pizzico (1g)

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

6 1/4 oz (177g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zoodles con salsa di avocado

588 kcal ● 13g proteine ● 39g grassi ● 22g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

acqua

3/8 tazza(e) (99mL)

succo di limone

1/4 tazza (56mL)

basilico fresco

1 1/4 tazza di foglie intere (30g)

zucchine

1 1/4 grande (404g)

avocado, pelato e privato dei semi

1 1/4 avocado (251g)

pomodori, tagliato a metà

12 1/2 pomodorini (213g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

5/6 tazza(e) (197mL)

succo di limone

1/2 tazza (113mL)

basilico fresco

2 1/2 tazza di foglie intere (60g)

zucchine

2 1/2 grande (808g)

avocado, pelato e privato dei semi

2 1/2 avocado (503g)

pomodori, tagliato a metà

25 pomodorini (425g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

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.
-