

Dieta - Menu dieta vegana low carb da 2200 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 2088 kcal ● 155g proteine (30%) ● 83g grassi (36%) ● 128g carboidrati (25%) ● 53g fibre (10%)

Colazione

330 kcal, 16g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



Sedano con burro di arachidi
218 kcal



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico
112 kcal

Snack

290 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Formiche sul tronco
184 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

520 kcal, 40g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

675 kcal, 30g proteine, 77g carboidrati netti, 15g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
577 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 2

2178 kcal ● 138g proteine (25%) ● 99g grassi (41%) ● 131g carboidrati (24%) ● 52g fibre (10%)

Colazione

330 kcal, 16g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



Sedano con burro di arachidi
218 kcal



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico
112 kcal

Snack

290 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Formiche sul tronco
184 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

695 kcal, 24g proteine, 50g carboidrati netti, 33g grassi



Ciotola insalata con edamame e slaw
393 kcal



Uva
116 kcal



Pistacchi
188 kcal

Cena

590 kcal, 29g proteine, 45g carboidrati netti, 25g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
409 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 3

2210 kcal ● 166g proteine (30%) ● 100g grassi (41%) ● 114g carboidrati (21%) ● 46g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

290 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Formiche sul tronco
184 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

695 kcal, 24g proteine, 50g carboidrati netti, 33g grassi



Ciotola insalata con edamame e slaw
393 kcal



Uva
116 kcal



Pistacchi
188 kcal

Cena

635 kcal, 60g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 4

2211 kcal ● 161g proteine (29%) ● 103g grassi (42%) ● 129g carboidrati (23%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

320 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 21g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

665 kcal, 18g proteine, 61g carboidrati netti, 35g grassi



Grilled cheese vegano

1 1/2 panino/i- 496 kcal



Insalata mista semplice

170 kcal

Cena

635 kcal, 60g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal

Giorno 5

2240 kcal ● 153g proteine (27%) ● 129g grassi (52%) ● 77g carboidrati (14%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

320 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 21g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

665 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 48g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal

Cena

660 kcal, 40g proteine, 19g carboidrati netti, 40g grassi



Crack slaw con tempeh

422 kcal



Semi di girasole

240 kcal

Giorno 6

2184 kcal ● 150g proteine (27%) ● 120g grassi (49%) ● 96g carboidrati (18%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 5g proteine, 18g carboidrati netti, 29g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Chips di patata dolce

25 patatine- 193 kcal

Snack

255 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

665 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 48g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal

Cena

620 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 33g grassi



Lo Mein con tofu

451 kcal



Insalata mista semplice

170 kcal

Giorno 7

2168 kcal ● 162g proteine (30%) ● 96g grassi (40%) ● 126g carboidrati (23%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 5g proteine, 18g carboidrati netti, 29g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Chips di patata dolce

25 patatine- 193 kcal

Snack

255 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

650 kcal, 42g proteine, 47g carboidrati netti, 25g grassi



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 156 kcal



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

6 involtino(i) di lattuga- 494 kcal

Cena

620 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 33g grassi



Lo Mein con tofu

451 kcal



Insalata mista semplice

170 kcal

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
3 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
- ramen dal sapore orientale
2/3 confezione con bustina aromatizzante (57g)
- salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)

Grassi e oli

- olio
1 3/4 oz (53mL)
- condimento per insalata
1 1/2 tazza (345mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
- maionese vegana
4 cucchiaio (60g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
6 1/3 medio (384g)
- aglio
8 3/4 spicchio(i) (26g)
- sedano crudo
7 3/4 gambo medio (19–20 cm) (310g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- lattuga romana (romaine)
2 testa (1286g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (716g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 oz (173g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- verdure miste surgelate
2/3 lbs (302g)
- peperone
3/4 piccolo (56g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
1 porzione (30g)

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza (600mL)
- polvere proteica
20 porzione (80 mL ciascuna) (620g)
- acqua
18 1/2 tazza(e) (4385mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 cucchiaio (4g)
- dijon
2 cucchiaio (30g)

Frutta e succhi di frutta

- uvetta
1 1/2 scatola mini (15 g) (21g)
- uva
4 tazza (368g)
- succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
- kiwi
2 frutto (138g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati
1 tazza (146g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- semi di girasole
1 3/4 oz (50g)
- noci
1/4 lbs (127g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
9 1/2 tazza (855g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

- burro di arachidi**
1/2 tazza (136g)
- tempeh**
1 lbs (454g)
- ceci in scatola**
3/4 lattina/e (336g)
- arachidi tostate**
1/2 tazza (82g)
- hummus**
1/2 tazza (113g)
- tofu compatto**
1 lbs (454g)
- tofu extra sodo**
2/3 lbs (302g)
- salsa di soia (tamari)**
2 cucchiaino (10mL)

- formaggio vegano, a fette**
3 fetta(e) (60g)
- insalata mista**
11 1/4 tazza (338g)
- chips di patata dolce**
50 patatine (71g)

Prodotti da forno

- pane**
6 fetta (192g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

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

Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

112 kcal ● 8g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione

1/2 porzione (15g)

latte di mandorla non zuccherato

4 cucchiaino (60mL)

polvere proteica

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione

1 porzione (30g)

latte di mandorla non zuccherato

1/2 tazza (120mL)

polvere proteica

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

1. Mescola la polvere proteica con il latte di mandorla in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (82g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaio (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
hummus
1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chips di patata dolce

25 patatine - 193 kcal ● 1g proteine ● 13g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

chips di patata dolce
25 patatine (35g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce
50 patatine (71g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Taglia il tempeh 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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

4 oz (113g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

aglio, tritato

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ciotola insalata con edamame e slaw

393 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
carote, tagliato a julienne
2 piccolo (14 cm) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
carote, tagliato a julienne
4 piccolo (14 cm) (200g)

1. Prepara l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Prepara l'insalata mescolando il mix per coleslaw, le carote, l'edamame e il condimento. Servi.

Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Grilled cheese vegano

1 1/2 panino/i - 496 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 50g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 1/2 panino/i porzioni

pane

3 fetta (96g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio vegano, a fette

3 fetta(e) (60g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista

3 3/4 tazza (113g)

condimento per insalata

1/4 tazza (56mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu in crosta di noci (vegano)

568 kcal ● 26g proteine ● 45g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
dijon
1 cucchiaino (15g)
maionese vegana
2 cucchiaino (30g)
noci
1/3 tazza, tritata (39g)
tofu compatto, scolato
1/2 lbs (227g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
dijon
2 cucchiaino (30g)
maionese vegana
4 cucchiaino (60g)
noci
2/3 tazza, tritata (77g)
tofu compatto, scolato
1 lbs (454g)
aglio, tagliato a dadini
4 spicchio(i) (12g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 156 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
3 cucchiaio (26g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

6 involtino(i) di lattuga - 494 kcal ● 38g proteine ● 13g grassi ● 39g carboidrati ● 17g fibre

Dà 6 involtino(i) di lattuga porzioni



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)
lattuga romana (romaine)
6 foglia interna (36g)
tempeh, tagliato a cubetti
6 oz (170g)
peperone, privato dei semi e affettato
3/4 piccolo (56g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
 2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
 3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Formiche sul tronco

184 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta

1/2 scatola mini (15 g) (7g)

burro di arachidi

1 1/2 cucchiaino (24g)

sedano crudo, rifilato

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 3 pasti:

uvetta

1 1/2 scatola mini (15 g) (21g)

burro di arachidi

1/4 tazza (72g)

sedano crudo, rifilato

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

1. Taglia i gambi di sedano a metà. Spalma con burro di arachidi. Cospargi con uvetta.

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 70g carboidrati ● 21g fibre



brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 1/2 grande (108g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



brodo vegetale

3 tazza(e) (mL)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tritato finemente

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

ceci in scatola, scolato

3/4 lattina/e (336g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 tazza, tritata (60g)

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.

Semi di zucca

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



semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

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

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

semi di girasole

1 cucchiaio (12g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

tempeh, tagliato a cubetti

4 oz (113g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Semi di girasole

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



semi di girasole

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lo Mein con tofu

451 kcal ● 22g proteine ● 21g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tofu extra sodo
1/3 lbs (151g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
verdure miste surgelate
1/3 lbs (151g)
ramen dal sapore orientale
1/3 confezione con bustina aromatizzante (28g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu extra sodo
2/3 lbs (302g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
verdure miste surgelate
2/3 lbs (302g)
ramen dal sapore orientale
2/3 confezione con bustina aromatizzante (57g)

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

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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.
-