

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

Giorno 1 2292 kcal ● 157g proteine (27%) ● 113g grassi (44%) ● 122g carboidrati (21%) ● 41g fibre (7%)

Colazione

385 kcal, 10g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Anguria
6 oz- 61 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

500 kcal, 40g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal



Pomodori al forno
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

Cena

865 kcal, 40g proteine, 50g carboidrati netti, 50g grassi



Chik'n tenders croccanti
9 tender/i- 514 kcal



Avocado
351 kcal

Giorno 2

2348 kcal ● 156g proteine (27%) ● 120g grassi (46%) ● 134g carboidrati (23%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 10g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Anguria
6 oz- 61 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

720 kcal, 40g proteine, 33g carboidrati netti, 47g grassi



Cavolo riccio saltato
91 kcal



Tofu al pepe e limone
17 1/2 oz- 630 kcal

Cena

700 kcal, 39g proteine, 43g carboidrati netti, 36g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Insalata di seitan
359 kcal



Semi di girasole
226 kcal

Giorno 3

2282 kcal ● 158g proteine (28%) ● 111g grassi (44%) ● 131g carboidrati (23%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 10g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal

Snack

200 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 5g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Uva
116 kcal

Pranzo

720 kcal, 40g proteine, 33g carboidrati netti, 47g grassi



Cavolo riccio saltato
91 kcal



Tofu al pepe e limone
17 1/2 oz- 630 kcal

Cena

700 kcal, 39g proteine, 43g carboidrati netti, 36g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Insalata di seitan
359 kcal



Semi di girasole
226 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2338 kcal ● 200g proteine (34%) ● 87g grassi (34%) ● 129g carboidrati (22%) ● 59g fibre (10%)

Colazione

375 kcal, 34g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal

Snack

200 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 5g grassi



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal



Uva

116 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

660 kcal, 36g proteine, 61g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal



Saltato in padella con Chik'n

427 kcal

Cena

830 kcal, 62g proteine, 38g carboidrati netti, 37g grassi



Saltato di carote e carne macinata

830 kcal

Giorno 5

2246 kcal ● 192g proteine (34%) ● 108g grassi (43%) ● 97g carboidrati (17%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

375 kcal, 34g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal

Snack

305 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

670 kcal, 28g proteine, 49g carboidrati netti, 36g grassi



Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal



Tofu all'arancia e sesamo

7 oz di tofu- 377 kcal



Fagiolini all'aglio con burro vegano

73 kcal

Cena

625 kcal, 56g proteine, 25g carboidrati netti, 30g grassi



Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



Tofu al forno

20 oz- 566 kcal

Giorno 6

2256 kcal ● 177g proteine (31%) ● 116g grassi (46%) ● 97g carboidrati (17%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Snack

305 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

670 kcal, 28g proteine, 49g carboidrati netti, 36g grassi



Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal



Tofu all'arancia e sesamo

7 oz di tofu- 377 kcal



Fagiolini all'aglio con burro vegano

73 kcal

Cena

625 kcal, 56g proteine, 25g carboidrati netti, 30g grassi



Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



Tofu al forno

20 oz- 566 kcal

Giorno 7

2166 kcal ● 144g proteine (27%) ● 115g grassi (48%) ● 107g carboidrati (20%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Snack

305 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

680 kcal, 33g proteine, 33g carboidrati netti, 39g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato

1 panino(i)- 387 kcal



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal

Cena

520 kcal, 19g proteine, 50g carboidrati netti, 26g grassi



Tofu base

6 oz- 257 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Riso integrale

5/6 tazza di riso integrale cotto- 191 kcal

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
9 pezzi (230g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- latte di soia, non zuccherato
6 1/2 tazza(e) (mL)
- strisce vegane tipo pollo
1/4 lbs (106g)
- salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)
- olio di sesamo
1 cucchiaio (15mL)
- burro vegano
1 1/2 cucchiaio (21g)
- Affettati vegetali
5 fette (52g)
- insalata mista
1/2 tazza (15g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
2 1/4 cucchiaio (38g)
- pomodori
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (788g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
19 1/4 oz (545g)
- spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
- carote
5 medio (315g)
- cipolla
5/6 grande (125g)
- coriandolo fresco
2 1/2 cucchiaio, tritato (7g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- peperone
3/4 medio (89g)
- zenzero fresco
2 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (6g)
- fagiolini freschi
3/4 lbs (340g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- cipolla rossa
1/4 piccolo (18g)

Frutta e succhi di frutta

Snack

- piccola barretta di granola
6 barretta (150g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/4 tazza, intera (173g)
- semi di girasole
2 1/2 oz (71g)
- semi di sesamo
1 oz (29g)
- noci miste
1/2 tazza (67g)
- semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

Bevande

- polvere proteica
19 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (605g)
- acqua
19 tazza (4570mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1 1/2 confezione (340 g) (483g)
- tofu compatto
3 1/2 lbs (1559g)
- salsa di soia (tamari)
16 1/3 oz (386mL)
- tofu extra sodo
2 1/2 lbs (1134g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (118mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
- condimento per insalata
1 1/2 oz (45mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaio (16g)

- avocado**
2 1/3 avocado (469g)
- succo di limone**
1 cucchiaino (5mL)
- anguria**
12 oz (340g)
- banana**
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)
- limone**
3 piccolo (174g)
- uva**
4 tazza (368g)
- succo di lime**
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- arancia**
1/2 frutto (Ø 7.3 cm) (70g)

- pepe al limone**
3 g (3g)
- peperoncino rosso tritato**
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe nero**
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Cereali e pasta

- seitan**
6 oz (170g)
- amido di mais**
1/2 tazza (64g)
- riso integrale**
3/4 tazza (138g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%**
9 quadrato/i (90g)
- zucchero**
2 cucchiaio (26g)

Prodotti da forno

- pane**
2 fetta(e) (64g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante**
1 cucchiaino (5mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

piccola barretta di granola
6 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(319g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cavolo riccio saltato

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



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

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.

Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteine ● 40g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais

2 1/2 cucchiaino (20g)

olio

1 1/4 cucchiaino (19mL)

pepe al limone

5 pizzico (1g)

limone, scorza grattugiata

1 1/4 piccolo (73g)

tofu compatto, asciugato

tamponando e tagliato a cubetti

17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais

5 cucchiaino (40g)

olio

2 1/2 cucchiaino (38mL)

pepe al limone

1 1/4 cucchiaino (3g)

limone, scorza grattugiata

2 1/2 piccolo (145g)

tofu compatto, asciugato

tamponando e tagliato a cubetti

35 oz (992g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

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.

Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



riso integrale

1/4 tazza (53g)

acqua

1/2 tazza(e) (133mL)

salsa di soia (tamari)

1 1/4 cucchiaino (19mL)

strisce vegane tipo pollo

1/4 lbs (106g)

carote, tagliato a strisce sottili

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

peperone, privato dei semi e tagliato a

strisce sottili

3/4 medio (89g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tofu all'arancia e sesamo

7 oz di tofu - 377 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
zucchero
1 cucchiaio (13g)
salsa sriracha
1/2 cucchiaio (8g)
amido di mais
1 1/2 cucchiaio (12g)
semi di sesamo
1 cucchiaino (3g)
olio di sesamo
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1/2 lbs (198g)
arancia, spremuto
1/4 frutto (Ø 7.3 cm) (35g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
zucchero
2 cucchiaio (26g)
salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)
amido di mais
3 cucchiaio (24g)
semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
olio di sesamo
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
14 oz (397g)
arancia, spremuto
1/2 frutto (Ø 7.3 cm) (70g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Fagiolini all'aglio con burro vegano

73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe al limone
1 pizzico (0g)
burro vegano
3/4 cucchiaino (11g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
fagiolini freschi, rifilato, spezzato a metà
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
pepe al limone
1/4 cucchiaino (0g)
burro vegano
1 1/2 cucchiaino (21g)
aglio, tritato finemente
2 1/4 spicchio(i) (7g)
fagiolini freschi, rifilato, spezzato a metà
3/4 lbs (340g)

1. Metti i fagiolini in una padella capiente e coprili con acqua; porta a ebollizione.
2. Abbassa il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e profumato, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
5. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino vegano con avocado schiacciato

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



Dà 1 panino(i) porzioni

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)

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.

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

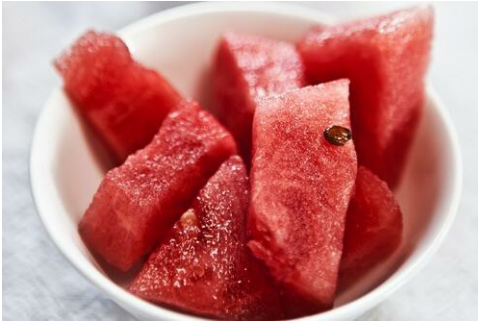
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anguria

6 oz - 61 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

anguria
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
-

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cioccolato fondente

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato
4 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n tenders croccanti

9 tender/i - 514 kcal ● 36g proteine ● 20g grassi ● 46g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
9 pezzi (230g)
ketchup
2 1/4 cucchiaino (38g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Avocado

351 kcal ● 4g proteine ● 30g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 girasole

226 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Saltato di carote e carne macinata

830 kcal ● 62g proteine ● 37g grassi ● 38g carboidrati ● 26g fibre



carote
3 1/3 grande (240g)
briciole di burger vegetariano
10 oz (283g)
salsa di soia (tamari)
2 1/2 cucchiaio (37mL)
acqua
5 cucchiaino (25mL)
peperoncino rosso tritato
3 1/3 pizzico (1g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (12mL)
olio
5 cucchiaino (25mL)
cipolla, tritato
5/6 grande (125g)
coriandolo fresco, tritato
2 1/2 cucchiaio, tritato (7g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/2 pizzico (0g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaino (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Tofu al forno

20 oz - 566 kcal ● 55g proteine ● 29g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
10 cucchiaino (150mL)
semi di sesamo
1 1/4 cucchiaino (11g)
tofu extra sodo
1 1/4 lbs (567g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
1 1/4 tazza (300mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (23g)
tofu extra sodo
2 1/2 lbs (1134g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
2 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (6g)

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.

Cena 5 [↗](#)

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, ungilo 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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Riso integrale

5/6 tazza di riso integrale cotto - 191 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



Dà 5/6 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/4 cucchiaino (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (132mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

riso integrale

1/4 tazza (53g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

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.
-