

Dieta - Menu dieta vegana low-carb da 2400 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 2295 kcal ● 166g proteine (29%) ● 105g grassi (41%) ● 119g carboidrati (21%) ● 53g fibre (9%)

Colazione

385 kcal, 30g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



Avocado
176 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
210 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Pistacchi
188 kcal



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

485 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi



Lenticchie al curry
241 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
245 kcal

Cena

790 kcal, 37g proteine, 57g carboidrati netti, 35g grassi



Chips di tortilla
235 kcal



Ciotola insalata taco con tempeh
554 kcal

Giorno 2 2364 kcal ● 174g proteine (30%) ● 101g grassi (38%) ● 139g carboidrati (23%) ● 51g fibre (9%)

Colazione

385 kcal, 30g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



Avocado
176 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
210 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Pistacchi
188 kcal



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

555 kcal, 25g proteine, 52g carboidrati netti, 23g grassi



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



Cracker
10 cracker(i)- 169 kcal

Cena

790 kcal, 37g proteine, 57g carboidrati netti, 35g grassi



Chips di tortilla
235 kcal



Ciotola insalata taco con tempeh
554 kcal

Giorno 3 2398 kcal ● 179g proteine (30%) ● 113g grassi (42%) ● 123g carboidrati (21%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

400 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 28g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 327 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

700 kcal, 67g proteine, 37g carboidrati netti, 25g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Piselli mangiatutto
164 kcal

Cena

745 kcal, 18g proteine, 62g carboidrati netti, 43g grassi



Pasta con salsa pronta
255 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



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

Giorno 4

2398 kcal ● 179g proteine (30%) ● 113g grassi (42%) ● 123g carboidrati (21%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

400 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 28g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 327 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

700 kcal, 67g proteine, 37g carboidrati netti, 25g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Piselli mangiatutto
164 kcal

Cena

745 kcal, 18g proteine, 62g carboidrati netti, 43g grassi



Pasta con salsa pronta
255 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



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

Giorno 5

2398 kcal ● 161g proteine (27%) ● 127g grassi (48%) ● 100g carboidrati (17%) ● 53g fibre (9%)

Colazione

400 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 28g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 327 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

675 kcal, 30g proteine, 56g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 patata dolce- 309 kcal



Barbabietole
3 barbabietole- 72 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 54g grassi



Noci
1/2 tazza(e)- 350 kcal



Crack slaw con tempeh
422 kcal

Giorno 6 2361 kcal ● 173g proteine (29%) ● 103g grassi (39%) ● 129g carboidrati (22%) ● 57g fibre (10%)

Colazione

320 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



[More](#)

1 2/3 tazza(e)- 116 kcal



[Barretta di granola ad alto contenuto proteico](#)

1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

265 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 5g grassi



[Barretta proteica](#)

1 barretta- 245 kcal



[Pomodorini](#)

6 pomodorini- 21 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



[Frullato proteico](#)

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

675 kcal, 30g proteine, 56g carboidrati netti, 30g grassi



[Tempeh base](#)

4 oz- 295 kcal



[Medaglioni di patata dolce](#)

1 patata dolce- 309 kcal



[Barbabietole](#)

3 barbabietole- 72 kcal

Cena

770 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 54g grassi



[Noci](#)

1/2 tazza(e)- 350 kcal



[Crack slaw con tempeh](#)

422 kcal

Giorno 7 2351 kcal ● 178g proteine (30%) ● 104g grassi (40%) ● 123g carboidrati (21%) ● 52g fibre (9%)

Colazione

320 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



[More](#)

1 2/3 tazza(e)- 116 kcal



[Barretta di granola ad alto contenuto proteico](#)

1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

265 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 5g grassi



[Barretta proteica](#)

1 barretta- 245 kcal



[Pomodorini](#)

6 pomodorini- 21 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



[Frullato proteico](#)

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

810 kcal, 23g proteine, 41g carboidrati netti, 53g grassi



[Noci pecan](#)

1/2 tazza- 366 kcal



[Insalata di fagioli misti](#)

444 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteine, 28g carboidrati netti, 32g grassi



[Seitan semplice](#)

5 oz- 305 kcal



[Broccoli arrostiti con lievito alimentare](#)

3 tazza(e)- 323 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 3/4 cucchiaio (32g)
- tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- fagioli rifritti
1 tazza (242g)
- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)
- fagioli rossi
1/2 lattina (224g)

Bevande

- acqua
21 1/3 tazza(e) (5055mL)
- polvere proteica
23 porzione (80 mL ciascuna) (713g)
- latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/8 oz (1g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
- miscela per taco
2 cucchiaio (17g)
- aneto secco
2 pizzico (0g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- noci miste
1 tazza (151g)
- noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)
- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- noci
1 tazza, senza guscio (100g)
- semi di girasole
2 cucchiaio (24g)

Altro

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
7 1/3 tazza (1056g)
- aglio
4 3/4 spicchio(i) (14g)
- pomodori
48 pomodorini (816g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)
- cipolla
1/4 piccolo (18g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- broccoli
3 tazza, tritata (273g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/4 oz (40mL)
- olio
1/4 lbs (102mL)

Snack

- tortilla chips
3 1/3 oz (95g)
- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)
- salsa piccante
1/2 fl oz (15mL)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/3 avocado (469g)
- succo di limone
2/3 fl oz (20mL)
- lamponi
3 tazza (369g)

- pasta di curry**
1 cucchiaino (5g)
- insalata mista**
1 1/2 tazza (45g)
- Affettati vegetali**
5 fette (52g)
- salsiccia vegana**
4 salsiccia (400g)
- mix per insalata di cavolo**
4 tazza (360g)
- barretta proteica (20 g di proteine)**
2 barretta (100g)
- lievito nutrizionale**
1 1/2 cucchiaino (6g)

- more**
3 1/3 tazza (480g)

Prodotti da forno

- pane**
1/4 lbs (128g)
- cracker**
10 cracker (35g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
4 oz (114g)
 - seitan**
5 oz (142g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.
-

Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 cucchiaino (50g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1 tazza (151g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

More

1 2/3 tazza(e) - 116 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

more
1 2/3 tazza (240g)

Per tutti i 2 pasti:

more
3 1/3 tazza (480g)

1. Sciacqua le more e servi.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie al curry

241 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 3g fibre



lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
pasta di curry
1 cucchiaino (5g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Cracker

10 cracker(i) - 169 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 cracker(i) porzioni

cracker
10 cracker (35g)

1. Buon
appetito.

Pranzo 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.

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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.

Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce - 309 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
patate dolci, affettato
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
patate dolci, affettato
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

Barbabietole

3 barbabietole - 72 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

6 barbabietta(e) (300g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di fagioli misti

444 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 39g carboidrati ● 15g fibre



ceci in scatola, sciacquato e scolato

1/4 lattina/e (112g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

aneto secco

2 pizzico (0g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

cipolla, tagliato a dadini

1/4 piccolo (18g)

fagioli rossi, sciacquato e scolato

1/2 lattina (224g)

cetriolo, tritato

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

aglio, tritato finemente

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Preparare il condimento mescolando olio d'oliva, succo di limone, aglio e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Mettere da parte.
2. In una ciotola capiente, unire ceci, fagioli rossi, cipolla, cetriolo e aneto.
3. Versare il condimento sul mix di legumi e mescolare per amalgamare. Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)

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 3 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di tortilla

235 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips
1 2/3 oz (47g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
1/4 lbs (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ciotola insalata taco con tempeh

554 kcal ● 34g proteine ● 24g grassi ● 27g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
miscela per taco
1 cucchiaio (9g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
miscela per taco
2 cucchiaio (17g)
insalata mista
1 tazza (30g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)
fagioli rifritti
1 tazza (242g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
avocado, tagliato a cubetti
1 avocado (201g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
 2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
 3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
 4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Copri con la salsa e gusta.
-

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pane all'aglio vegano semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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 e giorno 6

Noci

1/2 tazza(e) - 350 kcal ● 8g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci

1/2 tazza, senza guscio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1 tazza, senza guscio (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crack slaw con tempeh

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

4 tazza (360g)

salsa piccante

2 cucchiaino (10mL)

semi di girasole

2 cucchiaio (24g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Seitan semplice

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



Dà 5 oz porzioni

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

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 e le spezie preferite. Servi.

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

3 tazza(e) - 323 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

broccoli
3 tazza, tritata (273g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaino (6g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
acqua
21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.