

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

Giorno 1

2518 kcal ● 184g proteine (29%) ● 109g grassi (39%) ● 137g carboidrati (22%) ● 64g fibre (10%)

Colazione

420 kcal, 15g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



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



Avocado
176 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Snack

325 kcal, 12g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Semi di girasole
135 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

940 kcal, 52g proteine, 57g carboidrati netti, 43g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal



Uva
77 kcal



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue
6 involtino(i) di lattuga- 494 kcal

Cena

505 kcal, 32g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Quinoa
1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

Giorno 2

2518 kcal ● 168g proteine (27%) ● 122g grassi (44%) ● 143g carboidrati (23%) ● 43g fibre (7%)

Colazione

420 kcal, 15g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



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



Avocado
176 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Snack

325 kcal, 12g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Semi di girasole
135 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

755 kcal, 30g proteine, 83g carboidrati netti, 30g grassi



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



Ciotola con tofu barbecue e ananas
649 kcal

Cena

690 kcal, 38g proteine, 21g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal

Giorno 3

2437 kcal ● 167g proteine (27%) ● 143g grassi (53%) ● 86g carboidrati (14%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

420 kcal, 15g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



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



Avocado
176 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Snack

320 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

680 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 49g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha
512 kcal



Zucchine saltate in padella
166 kcal

Cena

690 kcal, 38g proteine, 21g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal

Giorno 4

2458 kcal ● 185g proteine (30%) ● 116g grassi (42%) ● 128g carboidrati (21%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

380 kcal, 22g proteine, 35g carboidrati netti, 10g grassi



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal



More
2 tazza(e)- 139 kcal



Salsicce vegane per la colazione
3 salsicce- 113 kcal

Snack

320 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

680 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 49g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha
512 kcal



Zucchine saltate in padella
166 kcal

Cena

750 kcal, 50g proteine, 49g carboidrati netti, 35g grassi



Latte di soia
3 2/3 tazza(e)- 311 kcal



Chik'n nuggets
8 nuggets- 441 kcal

Giorno 5

2516 kcal ● 191g proteine (30%) ● 133g grassi (48%) ● 94g carboidrati (15%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 22g proteine, 35g carboidrati netti, 10g grassi



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal



More
2 tazza(e)- 139 kcal



Salsicce vegane per la colazione
3 salsicce- 113 kcal

Snack

320 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

700 kcal, 49g proteine, 20g carboidrati netti, 43g grassi



Tofu al forno
16 oz- 452 kcal



Zucchine saltate in padella
250 kcal

Cena

785 kcal, 40g proteine, 16g carboidrati netti, 58g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
786 kcal

Giorno 6

2522 kcal ● 172g proteine (27%) ● 127g grassi (45%) ● 131g carboidrati (21%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

390 kcal, 13g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 1/2 galetta(e)- 359 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Snack

320 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



Chips di platano
75 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

700 kcal, 27g proteine, 55g carboidrati netti, 33g grassi



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Insalata di ceci facile
350 kcal

Cena

785 kcal, 40g proteine, 16g carboidrati netti, 58g grassi



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
786 kcal

Giorno 7

2504 kcal ● 188g proteine (30%) ● 111g grassi (40%) ● 144g carboidrati (23%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

390 kcal, 13g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 1/2 galetta(e)- 359 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Snack

320 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



Chips di platano
75 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

700 kcal, 27g proteine, 55g carboidrati netti, 33g grassi



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Insalata di ceci facile
350 kcal

Cena

765 kcal, 55g proteine, 29g carboidrati netti, 41g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Latte di soia
2 tazza(e)- 169 kcal



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal

Snack

- piccola barretta di granola
3 barretta (75g)
- chips di platano
1 oz (28g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (628g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- uva
1 1/3 tazza (123g)
- ananas in scatola
1 1/4 tazza, pezzi (226g)
- more
4 tazza (576g)
- succo di lime
1 1/4 cucchiaino (19mL)

Altro

- latte di soia, non zuccherato
10 tazza(e) (mL)
- mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)
- salsa sriracha
2 1/4 cucchiaino (34g)
- formaggio spalmabile senza latticini
1 1/2 cucchiaino (23g)
- Salsicce da colazione vegane
6 salsicce (135g)
- nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)
- cavolfiore "riso" surgelato
3 tazza, pronta (510g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
22 tazza(e) (5254mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
8 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1014g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)
- bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)
- mandorle
56 cucchiaino, intera (167g)
- anacardi tostati
1 tazza (131g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- semi di sesamo
3/4 oz (21g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
10 oz (284g)
- tofu compatto
3 lbs (1446g)
- burro di arachidi
1/2 tazza (144g)
- salsa di soia (tamari)
2/3 lbs (255mL)
- tofu extra sodo
1 lbs (454g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)

Grassi e oli

- olio
5 oz (151mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (57mL)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
1/3 tazza (57g)
- seitan
2/3 lbs (312g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
4 fl oz (138g)
- aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)

- lattuga romana (romaine)**
6 foglia interna (36g)
 - peperone**
3/4 piccolo (56g)
 - spinaci freschi**
4 tazza(e) (120g)
 - broccoli**
3 1/4 tazza, tritata (296g)
 - aglio**
7 spicchio (21g)
 - zucchine**
3 1/2 medio (686g)
 - ketchup**
2 cucchiaio (34g)
 - zenzero fresco**
10 1/4 g (10g)
 - cipolla**
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (71g)
 - prezzemolo fresco**
4 1/2 rametti (5g)
-

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**
1/2 oz (13g)
- origano secco**
1 3/4 cucchiaino, macinato (3g)
- aglio in polvere**
2 cucchiaino (6g)
- sale**
2 cucchiaino (12g)
- aceto balsamico**
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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)

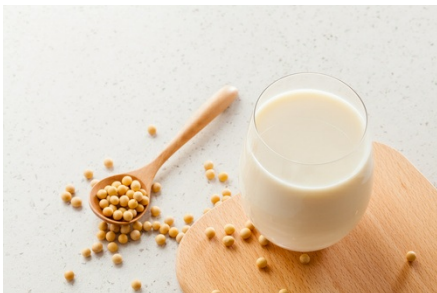
Per tutti i 3 pasti:

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

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

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 130 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

formaggio spalmabile senza latticini
3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

formaggio spalmabile senza latticini
1 1/2 cucchiaino (23g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma la crema spalmabile vegana.
3. Buon appetito.

More

2 tazza(e) - 139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

more

2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

more

4 tazza (576g)

1. Sciacqua le more e servi.

Salsicce vegane per la colazione

3 salsicce - 113 kcal ● 14g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane

3 salsicce (68g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsicce da colazione vegane

6 salsicce (135g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Galette di riso con burro di arachidi

1 1/2 galletta(e) - 359 kcal ● 12g proteine ● 25g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 1/2 torte (14g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
6 cucchiaino (96g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uva

77 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



uva
1 1/3 tazza (123g)

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 cucchiaino (4mL)
mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
salsa barbecue
3 cucchiaino (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.

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Ciotola con tofu barbecue e ananas

649 kcal ● 27g proteine ● 23g grassi ● 78g carboidrati ● 7g fibre



broccoli
1 1/4 tazza, tritata (114g)
tofu compatto
10 oz (284g)
ananas in scatola
1 1/4 tazza, pezzi (226g)
salsa barbecue
5 cucchiaino (87g)
olio
2 cucchiaino (9mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal ● 30g proteine ● 36g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa sriracha
1 cucchiaino (17g)
burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio (5g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa sriracha
2 1/4 cucchiaino (34g)
burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato
3 spicchio (9g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Zucchine saltate in padella

166 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (7g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (6g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu al forno

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



Dà 16 oz porzioni

salsa di soia (tamari)
1/2 tazza (120mL)
semi di sesamo
1 cucchiaino (9g)
tofu extra sodo
1 lbs (454g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

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.

Zucchine saltate in padella

250 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



zucchine
1 1/2 medio (294g)
pepe nero
3/4 cucchiaino, macinato (5g)
origano secco
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 348 kcal ● 9g proteine ● 27g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
6 2/3 cucchiaino (57g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
13 1/3 cucchiaino (114g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
 2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.
-

Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di platano

75 kcal ● 0g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano
1 oz (28g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz
-

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

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

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.

Quinoa

1 tazza di quinoa cotta - 208 kcal ● 8g proteine ● 3g grassi ● 32g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 tazza di quinoa cotta porzioni

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
quinoa, cruda
1/3 tazza (57g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione della quinoa se differiscono da quelle indicate di seguito)
2. Sciacqua la quinoa in un colino a maglie fini.
3. Metti quinoa e acqua in una pentola e porta a ebollizione a fuoco alto.
4. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire per 10-20 minuti o finché la quinoa è morbida.
5. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per circa 5 minuti, poi sgrana con una forchetta.
6. Sentiti libero di insaporire la quinoa con erbe o spezie che si abbinino al piatto principale.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
3/4 tazza, intera (107g)

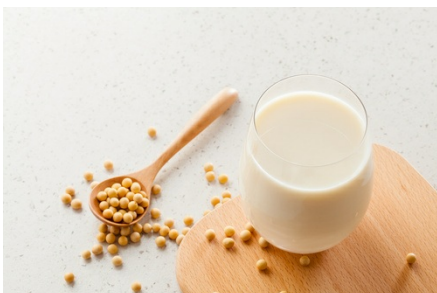
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Latte di soia

3 2/3 tazza(e) - 311 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 2/3 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
3 2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 4g fibre



Dà 8 nuggets porzioni

ketchup

2 cucchiaino (34g)

nuggets vegani 'chik'n'

8 nuggets (172g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

786 kcal ● 40g proteine ● 58g grassi ● 16g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

broccoli

1 tazza, tritata (91g)

cavolfiore "riso" surgelato

1 1/2 tazza, pronta (255g)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (60mL)

olio

3 cucchiaino (45mL)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

zenzero fresco, tritato finemente

2 cucchiaino (4g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

2 tazza, tritata (182g)

cavolfiore "riso" surgelato

3 tazza, pronta (510g)

salsa di soia (tamari)

1/2 tazza (120mL)

olio

6 cucchiaino (90mL)

semi di sesamo

4 cucchiaino (12g)

aglio, tritato finemente

4 spicchio (12g)

zenzero fresco, tritato finemente

4 cucchiaino (8g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

1 1/4 lbs (567g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone. In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati. Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola. Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita. In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte. Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito. Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaio (19mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/8 avocado (126g)

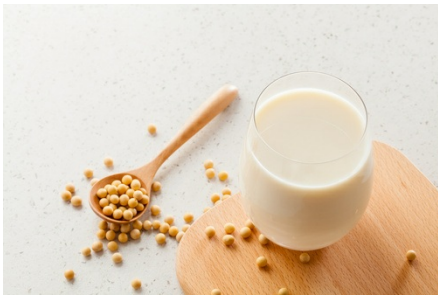
pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato

2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 o le spezie preferite. 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.
-