

# Dieta - Menu della dieta vegana low carb da 2600 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

2648 kcal ● 228g proteine (34%) ● 120g grassi (41%) ● 101g carboidrati (15%) ● 63g fibre (10%)

### Colazione

440 kcal, 34g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Semi di girasole**

90 kcal



**Frullato proteico banana e mandorla**

350 kcal

### Snack

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Avocado**

176 kcal



**Pomodorini**

6 pomodorini- 21 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

890 kcal, 55g proteine, 45g carboidrati netti, 45g grassi



**Tempeh base**

8 oz- 590 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**

1 tazza(e)- 108 kcal



**Patatine fritte al forno**

193 kcal

### Cena

795 kcal, 63g proteine, 20g carboidrati netti, 41g grassi



**Tofu al forno**

18 2/3 oz- 528 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

266 kcal

## Giorno 2

2648 kcal ● 228g proteine (34%) ● 120g grassi (41%) ● 101g carboidrati (15%) ● 63g fibre (10%)

### Colazione

440 kcal, 34g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Frullato proteico banana e mandorla**  
350 kcal

### Snack

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

890 kcal, 55g proteine, 45g carboidrati netti, 45g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1 tazza(e)- 108 kcal



**Patatine fritte al forno**  
193 kcal

### Cena

795 kcal, 63g proteine, 20g carboidrati netti, 41g grassi



**Tofu al forno**  
18 2/3 oz- 528 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
266 kcal

## Giorno 3

2591 kcal ● 185g proteine (29%) ● 133g grassi (46%) ● 114g carboidrati (18%) ● 50g fibre (8%)

### Colazione

440 kcal, 34g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Frullato proteico banana e mandorla**  
350 kcal

### Snack

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

775 kcal, 30g proteine, 52g carboidrati netti, 45g grassi



**Mandorle tostate**  
1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**  
389 kcal

### Cena

850 kcal, 46g proteine, 26g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
384 kcal



**Satay di chik'n con salsa di arachidi**  
4 spiedini- 466 kcal

## Giorno 4

2641 kcal ● 209g proteine (32%) ● 119g grassi (40%) ● 138g carboidrati (21%) ● 47g fibre (7%)

### Colazione

360 kcal, 31g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**

256 kcal

### Snack

325 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

210 kcal



**Banana**

1 banana(e)- 117 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

775 kcal, 30g proteine, 52g carboidrati netti, 45g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**

389 kcal

### Cena

850 kcal, 46g proteine, 26g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

384 kcal



**Satay di chik'n con salsa di arachidi**

4 spiedini- 466 kcal

## Giorno 5

2601 kcal ● 184g proteine (28%) ● 119g grassi (41%) ● 149g carboidrati (23%) ● 49g fibre (8%)

### Colazione

360 kcal, 31g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**

256 kcal

### Snack

325 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

210 kcal



**Banana**

1 banana(e)- 117 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

810 kcal, 24g proteine, 43g carboidrati netti, 51g grassi



**Mandorle tostate**

1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Panino 'formaggio' con funghi**

302 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

230 kcal

### Cena

780 kcal, 26g proteine, 47g carboidrati netti, 48g grassi



**Tofu alla Marsala**

434 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

156 kcal



**Pistacchi**

188 kcal

## Giorno 6

2562 kcal ● 176g proteine (27%) ● 132g grassi (46%) ● 124g carboidrati (19%) ● 44g fibre (7%)

### Colazione

465 kcal, 15g proteine, 36g carboidrati netti, 28g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**

1/2 galetta(e)- 120 kcal



**Yogurt di soia**

1 vasetto- 136 kcal

### Snack

185 kcal, 6g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



**Formiche sul tronco**

184 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

810 kcal, 24g proteine, 43g carboidrati netti, 51g grassi



**Mandorle tostate**

1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Panino 'formaggio' con funghi**

302 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

230 kcal

### Cena

780 kcal, 58g proteine, 32g carboidrati netti, 39g grassi



**Seitan aglio e pepe**

513 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

266 kcal

## Giorno 7

2649 kcal ● 189g proteine (28%) ● 142g grassi (48%) ● 112g carboidrati (17%) ● 41g fibre (6%)

### Colazione

465 kcal, 15g proteine, 36g carboidrati netti, 28g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**

1/2 galetta(e)- 120 kcal



**Yogurt di soia**

1 vasetto- 136 kcal

### Snack

185 kcal, 6g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



**Formiche sul tronco**

184 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

895 kcal, 37g proteine, 31g carboidrati netti, 62g grassi



**Tofu piccante con arachidi e sriracha**

512 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

384 kcal

### Cena

780 kcal, 58g proteine, 32g carboidrati netti, 39g grassi



**Seitan aglio e pepe**

513 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

266 kcal

## Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)  
3/4 lbs (288mL)
- tofu extra sodo  
2 1/3 lbs (1058g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- tofu compatto  
1 3/4 lbs (780g)
- burro di arachidi  
9 cucchiaio (147g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo  
2 1/3 cucchiaio (21g)
- semi di girasole  
1 1/2 oz (43g)
- mandorle  
1/2 lbs (251g)
- anacardi tostati  
3/4 tazza (103g)
- pistacchi sgusciati  
4 cucchiaio (31g)

## Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco  
1/2 oz (12g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
3 1/3 lbs (1512g)
- aglio  
16 1/4 spicchio(i) (49g)
- broccoli  
3 1/2 tazza, tritata (319g)
- patate  
18 oz (511g)
- pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (347g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3 1/2 mazzo (595g)
- funghi  
5 oz (141g)
- scalogni  
1/2 scalogno (57g)
- cipolla  
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (70g)
- sedano crudo  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- peperone verde  
3 cucchiaio, tritata (28g)

## Bevande

- polvere proteica  
23 porzione (80 mL ciascuna) (713g)
- acqua  
1 1/2 gallone (5453mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
1/4 gallone (840mL)
- polvere proteica, vaniglia  
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

## Altro

- lievito nutrizionale  
1 cucchiaio (4g)
- cubetti di ghiaccio  
3/4 tazza(e) (105g)
- olio di sesamo  
4 cucchiaino (20mL)
- strisce vegane tipo pollo  
2/3 lbs (302g)
- spiedino(i)  
8 spiedino/i (8g)
- frutti di bosco misti surgelati  
1 tazza (136g)
- formaggio vegano, a fette  
2 fetta(e) (40g)
- burro vegano  
1 cucchiaio (14g)
- yogurt di soia  
2 contenitore(i) (301g)
- salsa sriracha  
1 cucchiaio (17g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
5 1/3 avocado (1072g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaio (8mL)
- banana  
5 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (590g)
- ananas in scatola  
1 1/2 tazza, pezzi (272g)
- limone  
3 1/2 piccolo (203g)
- succo di lime  
2 2/3 cucchiaio (40mL)
- uvetta  
1 scatola mini (15 g) (14g)

## Zuppe, salse e sughi

## Grassi e oli

- olio  
5 oz (156mL)
- olio d'oliva  
2 oz (62mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 cucchiaino (7g)
- timo, essiccato  
2 cucchiaino, macinato (3g)
- aceto balsamico  
1/2 cucchiaino (8mL)
- aglio in polvere  
1 1/2 pizzico (1g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

- salsa barbecue  
6 cucchiaino (105g)
- brodo vegetale  
1/2 tazza(e) (mL)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
2/3 tazza(e) (54g)

## Prodotti da forno

- pane  
4 fetta(e) (128g)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
1 cucchiaino (3g)
- seitan  
3/4 lbs (340g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
1 torte (9g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico banana e mandorla

350 kcal ● 30g proteine ● 11g grassi ● 27g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**banana**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)  
**mandorle**  
10 mandorla (12g)  
**cubetti di ghiaccio**  
1/4 tazza(e) (35g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**banana**  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)  
**mandorle**  
30 mandorla (36g)  
**cubetti di ghiaccio**  
3/4 tazza(e) (105g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**polvere proteica, vaniglia**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia.
3. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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 2 pasti:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1/2 tazza (68g)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/3 tazza(e) (27g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1 tazza (136g)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
2/3 tazza(e) (54g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
  2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore. Servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.

---

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (32g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 torte (9g)

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

---

### 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 2 pasti:

**yogurt di soia**  
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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.
- 

### Broccoli arrostiti con lievito alimentare

1 tazza(e) - 108 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
1 tazza, tritata (91g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
2 tazza, tritata (182g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (4g)

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.

### Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**patate**

1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**

1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)

**olio**

1 cucchiaino (15mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e foderla una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**

1/2 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

14 cucchiaino, intera (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola con tofu barbecue e ananas

389 kcal ● 16g proteine ● 14g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
3/4 tazza, tritata (68g)  
**tofu compatto**  
6 oz (170g)  
**ananas in scatola**  
3/4 tazza, pezzi (136g)  
**salsa barbecue**  
3 cucchiaino (52g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
1 1/2 tazza, tritata (137g)  
**tofu compatto**  
3/4 lbs (340g)  
**ananas in scatola**  
1 1/2 tazza, pezzi (272g)  
**salsa barbecue**  
6 cucchiaino (105g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)

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 5 e giorno 6

### Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino 'formaggio' con funghi

302 kcal ● 10g proteine ● 14g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**timo, essiccato**  
1 cucchiaino, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**funghi**  
1/2 tazza, tritata (35g)  
**formaggio vegano, a fette**  
1 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**timo, essiccato**  
2 cucchiaino, macinato (3g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**funghi**  
1 tazza, tritata (70g)  
**formaggio vegano, a fette**  
2 fetta(e) (40g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/2 mazzo (85g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**limone, spremuto**  
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 mazzo (170g)  
**avocado, tritato**  
1 avocado (201g)  
**limone, spremuto**  
1 piccolo (58g)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Tofu piccante con arachidi e sriracha

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



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

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.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
5/6 mazzo (142g)  
**avocado, tritato**  
5/6 avocado (168g)  
**limone, spremuto**  
5/6 piccolo (48g)

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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### 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.
- 

### Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.
- 

### 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.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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 2 pasti:

**uvetta**

1 scatola mini (15 g) (14g)

**burro di arachidi**

3 cucchiaino (48g)

**sedano crudo, rifilato**

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Tofu al forno

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g proteine ● 27g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**

9 1/3 cucchiaino (140mL)

**semi di sesamo**

3 1/2 cucchiaino (10g)

**tofu extra sodo**

18 2/3 oz (529g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1 1/6 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**

56 cucchiaino (280mL)

**semi di sesamo**

2 1/3 cucchiaino (21g)

**tofu extra sodo**

2 1/3 lbs (1058g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

2 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (5g)

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.

## Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
13 1/3 oz (378g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**aglio, tritato**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
1 2/3 lbs (756g)  
**olio**  
5 cucchiaino (25mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**aglio, tritato**  
5 spicchio(i) (15g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
5/6 mazzo (142g)  
**avocado, tritato**  
5/6 avocado (168g)  
**limone, spremuto**  
5/6 piccolo (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 2/3 mazzo (284g)  
**avocado, tritato**  
1 2/3 avocado (335g)  
**limone, spremuto**  
1 2/3 piccolo (97g)

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.

### Satay di chik'n con salsa di arachidi

4 spiedini - 466 kcal ● 38g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
4 cucchiaino (21g)  
**succo di lime**  
3 cucchiaino (15mL)  
**olio di sesamo**  
2 cucchiaino (10mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
1/3 lbs (151g)  
**spiedino(i)**  
4 spiedino/i (4g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 2/3 cucchiaio (43g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio di sesamo**  
4 cucchiaino (20mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
2/3 lbs (302g)  
**spiedino(i)**  
8 spiedino/i (8g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
1 1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (7g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

---

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Tofu alla Marsala

434 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



**burro vegano**  
1 cucchiaio (14g)  
**amido di mais**  
1 cucchiaino (3g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**scalogni, tritato**  
1/2 scalogno (57g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
5 oz (142g)  
**patate, pelato e tagliato in quarti**  
5 oz (142g)  
**brodo vegetale, caldo**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**funghi, tagliato a fette**  
2 1/2 oz (71g)

1. Metti le patate in una pentola capiente e copri le con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per 10-15 minuti o finché le patate sono tenere se infilzate con una forchetta. Scola e rimetti le patate nella pentola. Aggiungi il burro e un po' di sale e pepe. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Metti da parte il purè.  
In una ciotolina, mescola il brodo caldo con la maizena e un po' di sale. Mescola fino a incorporare. Metti da parte.  
Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché è croccante, 4-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.  
Scalda il restante olio nella stessa padella. Aggiungi i funghi e lo scalogno e cuoci 3-5 minuti finché i funghi cominciano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e cuoci un altro minuto finché è fragrante.  
Aggiungi il brodo e l'aceto balsamico. Porta a sobbollire e cuoci finché si addensa, circa 3-5 minuti.  
Rimetti il tofu nella padella e porta a sobbollire. Regola di sale e pepe a piacere.  
Servi il tofu alla Marsala con il purè di patate.

---

## Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



**cipolla**  
2 cucchiaino, tritato (10g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/3 avocado (67g)  
**pomodori, a dadini**  
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

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.

## Pistacchi

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



**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Seitan aglio e pepe

513 kcal ● 46g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**cipolla**  
3 cucchiaio, tritata (30g)  
**peperone verde**  
1 1/2 cucchiaio, tritata (14g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio(i) (6g)  
**seitan, in stile pollo**  
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
3 cucchiaio (45mL)  
**cipolla**  
6 cucchiaio, tritata (60g)  
**peperone verde**  
3 cucchiaio, tritata (28g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**acqua**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 3/4 spicchio(i) (11g)  
**seitan, in stile pollo**  
3/4 lbs (340g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

### Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

13 1/3 oz (378g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**aglio, tritato**

2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

1 2/3 lbs (756g)

**olio**

5 cucchiaino (25mL)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**aglio, tritato**

5 spicchio(i) (15g)

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.

---

## 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.
-