

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

Giorno 1 2701 kcal ● 209g proteine (31%) ● 129g grassi (43%) ● 126g carboidrati (19%) ● 49g fibre (7%)

Colazione

510 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 32g grassi



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

360 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Semi di girasole
361 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

600 kcal, 35g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Cena

900 kcal, 73g proteine, 39g carboidrati netti, 48g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 1/2 salsiccia- 902 kcal

Giorno 2 2652 kcal ● 197g proteine (30%) ● 130g grassi (44%) ● 113g carboidrati (17%) ● 60g fibre (9%)

Colazione

510 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 32g grassi



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

360 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Semi di girasole
361 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

600 kcal, 35g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Cena

855 kcal, 61g proteine, 25g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal



Tofu al forno
20 oz- 566 kcal

Giorno 3

2685 kcal ● 173g proteine (26%) ● 134g grassi (45%) ● 144g carboidrati (21%) ● 51g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

340 kcal, 11g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Anacardi tostiti

1/6 tazza(e)- 139 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

770 kcal, 33g proteine, 47g carboidrati netti, 46g grassi



Noci

1/2 tazza(e)- 306 kcal



Jambalaya vegana in slow cooker

346 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Cena

830 kcal, 41g proteine, 45g carboidrati netti, 46g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di seitan

359 kcal



Pistacchi

375 kcal

Giorno 4

2685 kcal ● 173g proteine (26%) ● 134g grassi (45%) ● 144g carboidrati (21%) ● 51g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

340 kcal, 11g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

770 kcal, 33g proteine, 47g carboidrati netti, 46g grassi



Noci

1/2 tazza(e)- 306 kcal



Jambalaya vegana in slow cooker

346 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Cena

830 kcal, 41g proteine, 45g carboidrati netti, 46g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di seitan

359 kcal



Pistacchi

375 kcal

Giorno 5

2659 kcal ● 204g proteine (31%) ● 124g grassi (42%) ● 126g carboidrati (19%) ● 56g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 16g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

315 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

815 kcal, 46g proteine, 25g carboidrati netti, 49g grassi



Crack slaw con tempeh

633 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Cena

785 kcal, 58g proteine, 57g carboidrati netti, 34g grassi



Latte di soia

2 1/2 tazza(e)- 212 kcal



Chik'n tenders croccanti

10 tender/i- 571 kcal

Giorno 6

2644 kcal ● 217g proteine (33%) ● 124g grassi (42%) ● 134g carboidrati (20%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

315 kcal

Snack

315 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

800 kcal, 29g proteine, 49g carboidrati netti, 48g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e)- 177 kcal



Insalata di tofu e spinaci

370 kcal



Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s)- 252 kcal

Cena

785 kcal, 58g proteine, 57g carboidrati netti, 34g grassi



Latte di soia

2 1/2 tazza(e)- 212 kcal



Chik'n tenders croccanti

10 tender/i- 571 kcal

Giorno 7

2723 kcal ● 193g proteine (28%) ● 123g grassi (41%) ● 149g carboidrati (22%) ● 63g fibre (9%)

Colazione

420 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

315 kcal

Snack

315 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

800 kcal, 29g proteine, 49g carboidrati netti, 48g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e)- 177 kcal



Insalata di tofu e spinaci

370 kcal



Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s)- 252 kcal

Cena

860 kcal, 34g proteine, 71g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Ceci alla spagnola

746 kcal

Altro

- cavolfiore surgelato
2 tazza (213g)
- salsiccia vegana
3/4 lbs (326g)
- pomodori a cubetti
1/3 lattina 795 g (265g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)
- mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
- latte di soia, non zuccherato
5 tazza(e) (mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'
20 pezzi (510g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (88mL)
- olio d'oliva
1 oz (34mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
2 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (298g)
- funghi
2 tazza, tritata (140g)
- peperone
4 grande (685g)
- pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (450g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
7/8 mazzo (149g)
- zenzero fresco
1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- aglio
8 spicchio(i) (25g)
- peperone verde
1/6 grande (27g)
- sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
- spinaci freschi
1 1/6 confezione 280 g (335g)
- ketchup
5 cucchiaino (85g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
- zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
- sale
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- condimento Cajun
1/2 cucchiaino (3g)
- cumino macinato
1/4 oz (7g)
- paprika
2 cucchiaino (5g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 1/3 cucchiaino (35mL)
- avocado
5 avocado (1013g)
- succo di limone
1 1/6 fl oz (35mL)
- limone
7/8 piccolo (51g)
- lamponi
14 1/2 oz (407g)
- mirtilli
2 tazza (296g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
5 oz (137g)
- semi di sesamo
1 1/4 cucchiaino (11g)
- noci
14 cucchiaino, senza guscio (88g)
- anacardi tostati
9 1/4 cucchiaino (80g)
- burro di mandorle
2 cucchiaino (32g)
- semi di lino
2 pizzico (2g)
- pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)
- noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)
- noci miste
1/2 tazza (67g)

- concentrato di pomodoro
2 cucchiaino (32g)

Bevande

- polvere proteica
24 porzione (80 mL ciascuna) (744g)
- acqua
22 tazza(e) (5214mL)
- latte di mandorla non zuccherato
3 tazza (720mL)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/2 tazza (95g)
- riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
- seitan
1/2 lbs (246g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
1/2 lbs (210mL)
- tempeh
14 oz (397g)
- tofu extra sodo
1 1/4 lbs (567g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)
- hummus
1 tazza (244g)
- tofu compatto
1/2 confezione (450 g) (227g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

Prodotti da forno

- pane
14 2/3 oz (416g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
- salsa piccante
3/8 fl oz (11mL)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
avocado, maturo, affettato
1 avocado (201g)

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

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaino (31g)
fagioli rifritti
4 cucchiaino (61g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)
fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)
spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Frullato proteico (latte di mandorla)

315 kcal ● 43g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
3 tazza (720mL)
polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale
4 cucchiaio (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
funghi, tritato
1 tazza, tritata (70g)
tempeh, affettato
4 oz (113g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale
1/2 tazza (95g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
funghi, tritato
2 tazza, tritata (140g)
tempeh, affettato
1/2 lbs (227g)
peperone, affettato
1 grande (164g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
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
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/2 tazza(e) - 306 kcal ● 7g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
1/2 tazza, senza guscio (44g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
14 cucchiaino, senza guscio (88g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Jambalaya vegana in slow cooker

346 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 41g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)
condimento Cajun
1/4 cucchiaio (2g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa piccante
1/3 cucchiaino (2mL)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)
pomodori a cubetti, con il succo
1/6 lattina 795 g (132g)
seitan, tagliato a cubetti
1 1/3 oz (38g)
salsiccia vegana, affettato
1 1/3 oz (38g)
cipolla, tritato
1/8 grande (13g)
peperone verde, privato dei semi e tritato
1/8 grande (14g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
salsa piccante
1/4 cucchiaio (3mL)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)
pomodori a cubetti, con il succo
1/3 lattina 795 g (265g)
seitan, tagliato a cubetti
2 2/3 oz (76g)
salsiccia vegana, affettato
2 2/3 oz (76g)
cipolla, tritato
1/6 grande (25g)
peperone verde, privato dei semi e tritato
1/6 grande (27g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

1. Ungere leggermente il fondo di una slow cooker da 4 quart con olio d'oliva. Mescolare pomodori con il loro succo, seitan, salsiccia, cipolla, peperone verde, sedano, brodo vegetale, aglio, salsa piccante e condimento Cajun nella slow cooker.
2. Cuocere a bassa temperatura per 4 ore. Aggiungere il riso e cuocere a temperatura alta finché il riso non è cotto, circa altri 30 minuti.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.)
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.)
(62g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



mix per insalata di cavolo

3 tazza (270g)

salsa piccante

1/2 cucchiaino (8mL)

semi di girasole

1 1/2 cucchiaino (18g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

tempeh, tagliato a cubetti

6 oz (170g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio (5g)

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.

Noci pecan

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



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di tofu e spinaci

370 kcal ● 15g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1/4 cucchiaino (3g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (15mL)

cumino macinato

2 pizzico (1g)

succo di limone

1 cucchiaino (15mL)

pomodori

3 pomodorini (51g)

olio, diviso

1 cucchiaino (15mL)

avocado, tagliato a cubetti

1/4 avocado (50g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

tofu compatto, scolato, pressato e tagliato a cubetti

1/4 confezione (450 g) (113g)

spinaci freschi, tritato

1 1/2 tazza(e) (45g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1/2 cucchiaino (6g)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (30mL)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

succo di limone

2 cucchiaino (30mL)

pomodori

6 pomodorini (102g)

olio, diviso

2 cucchiaino (30mL)

avocado, tagliato a cubetti

1/2 avocado (101g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

tofu compatto, scolato, pressato e tagliato a cubetti

1/2 confezione (450 g) (227g)

spinaci freschi, tritato

3 tazza(e) (90g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).\r\n\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la salsa di soia, l'aglio, il cumino e metà dell'olio.\r\n\r\nAggiungere il tofu a cubetti e mescolare fino a quando è ben ricoperto.\r\n\r\nOpzionale: avvolgere il tutto nella pellicola e marinare in frigorifero per qualche ora o durante la notte.\r\n\r\nPosizionare della carta da forno unta su una teglia. Aggiungere il tofu.\r\n\r\nCuocere in forno per 30 minuti, girando a metà cottura.\r\n\r\nAssemblare l'insalata disponendo il tofu, i pomodori e l'avocado su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con succo di limone, semi di girasole, il restante olio e sale/pepe a piacere.\r\n\r\nMescolare e servire.\r\n\r\nNota per la conservazione: se si prepara in anticipo, conservare il tofu avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Preparare il condimento e conservarlo separatamente sempre in un contenitore ermetico in frigorifero. Unire tutti gli elementi poco prima di consumare.

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
semi di lino
1 pizzico (1g)
lamponi
10 lamponi (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
semi di lino
2 pizzico (2g)
lamponi
20 lamponi (38g)

1. Tosta il pane (opzionale).
 2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiaccia delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Strisce di peperone e hummus

170 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 tazza (244g)
peperone
3 medio (357g)

1. Taglia il peperone a strisce.
 2. Servi con hummus per intingere.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 1/2 salsiccia - 902 kcal ● 73g proteine ● 48g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

2 tazza (213g)

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

salsiccia vegana

2 1/2 salsiccia (250g)

cipolla, affettato sottilmente

1 1/4 piccolo (88g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/8 mazzo (106g)

avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

limone, spremuto

5/8 piccolo (36g)

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.

Tofu al forno

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



Dà 20 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

10 cucchiaio (150mL)

semi di sesamo

1 1/4 cucchiaio (11g)

tofu extra sodo

1 1/4 lbs (567g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli

1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli

2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

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.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati

1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Latte di soia

2 1/2 tazza(e) - 212 kcal ● 18g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n tenders croccanti

10 tender/i - 571 kcal ● 41g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
10 pezzi (255g)
ketchup
2 1/2 cucchiaino (43g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
20 pezzi (510g)
ketchup
5 cucchiaino (85g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

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.

Ceci alla spagnola

746 kcal ● 31g proteine ● 26g grassi ● 66g carboidrati ● 31g fibre



concentrato di pomodoro

2 cucchiaino (32g)

spinaci freschi

4 oz (113g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

olio

1 cucchiaino (15mL)

paprika

2 cucchiaino (5g)

cumino macinato

1 cucchiaino (6g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1 lattina/e (448g)

cipolla, affettato

1 grande (150g)

peperone, privato dei semi e affettato

1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla, peperone e un po' di sale e pepe. Soffriggi 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Mescola la salsa di pomodoro, la paprika e il cumino. Cuoci 1-2 minuti.
3. Aggiungi i ceci e l'acqua. Riduci il fuoco, porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto, circa 8-10 minuti.
4. Aggiungi gli spinaci e cuoci 1-2 minuti finché non appassiscono. Aggiusta di sale e 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.
-