

Dieta - Menu dieta vegana low carb da 2800 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 2844 kcal ● 211g proteine (30%) ● 139g grassi (44%) ● 126g carboidrati (18%) ● 62g fibre (9%)

Colazione

460 kcal, 46g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Lampone

2 tazza(s)- 144 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

315 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

990 kcal, 34g proteine, 65g carboidrati netti, 59g grassi



Mandorle tostate

1/2 tazza(e)- 388 kcal



Panino 'formaggio' con funghi

603 kcal

Cena

860 kcal, 52g proteine, 29g carboidrati netti, 51g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano

785 kcal



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 2 2780 kcal ● 201g proteine (29%) ● 135g grassi (44%) ● 121g carboidrati (17%) ● 70g fibre (10%)

Colazione

460 kcal, 46g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
315 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

930 kcal, 24g proteine, 60g carboidrati netti, 54g grassi



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



Insalata di spinaci con fragole e mele
558 kcal

Cena

860 kcal, 52g proteine, 29g carboidrati netti, 51g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
785 kcal



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 3 2736 kcal ● 208g proteine (30%) ● 122g grassi (40%) ● 141g carboidrati (21%) ● 61g fibre (9%)

Colazione

435 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 31g grassi



Noci miste
3/8 tazza(e)- 363 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

910 kcal, 59g proteine, 72g carboidrati netti, 34g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
3 lattina(e)- 741 kcal

Cena

860 kcal, 56g proteine, 44g carboidrati netti, 41g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Mais e fagioli lima saltati
268 kcal

Giorno 4

2836 kcal ● 211g proteine (30%) ● 120g grassi (38%) ● 166g carboidrati (23%) ● 63g fibre (9%)

Colazione

435 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 31g grassi



Noci miste

3/8 tazza(e)- 363 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

310 kcal, 11g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

910 kcal, 59g proteine, 72g carboidrati netti, 34g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e)- 741 kcal

Cena

860 kcal, 56g proteine, 44g carboidrati netti, 41g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Mais e fagioli lima saltati

268 kcal

Giorno 5

2840 kcal ● 186g proteine (26%) ● 148g grassi (47%) ● 150g carboidrati (21%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 31g grassi



Noci miste

3/8 tazza(e)- 363 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

310 kcal, 11g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

895 kcal, 37g proteine, 50g carboidrati netti, 56g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 460 kcal



Vellutata di funghi vegana

301 kcal



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

Cena

870 kcal, 53g proteine, 51g carboidrati netti, 48g grassi



Tofu al pepe e limone

21 oz- 756 kcal



Fagioli lima

116 kcal

Giorno 6

2755 kcal ● 231g proteine (34%) ● 115g grassi (38%) ● 139g carboidrati (20%) ● 60g fibre (9%)

Colazione

435 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



Latte di soia
1 1/3 tazza(e)- 113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

870 kcal, 62g proteine, 78g carboidrati netti, 24g grassi



Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal



Lenticchie
434 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
307 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Giorno 7

2755 kcal ● 231g proteine (34%) ● 115g grassi (38%) ● 139g carboidrati (20%) ● 60g fibre (9%)

Colazione

435 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



Latte di soia
1 1/3 tazza(e)- 113 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

870 kcal, 62g proteine, 78g carboidrati netti, 24g grassi



Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal



Lenticchie
434 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
307 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Grassi e oli

- olio
3 oz (95mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- vinaigrette balsamica
1/4 tazza (50mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
6 lattina (~540 g) (3156g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
2 1/2 lbs (1134g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)
- tofu compatto
1 1/3 lbs (595g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (65g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
- lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)

Altro

- Ranch vegano
1/2 tazza (120mL)
- formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)
- yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (4g)
- latte di soia, non zuccherato
2 2/3 tazza(e) (mL)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)
- funghi
1/3 lbs (149g)

Bevande

- polvere proteica
24 porzione (80 mL ciascuna) (744g)
- acqua
26 tazza(e) (6162mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1/4 gallone (1080mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
7 oz (195g)
- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)
- noci miste
1 1/4 tazza (168g)
- semi di zucca tostate, non salati
1 tazza (118g)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta(e) (128g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (3g)
- pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
- sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
- cipolla in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe al limone
1/4 cucchiaino (2g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
9 tazza (1107g)
- mele
3 1/2 media (Ø 7,5 cm) (612g)
- fragole
1 1/2 pinta (585g)
- limone
3 piccolo (164g)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
- avocado
1 1/3 avocado (268g)

- pomodori
18 pomodorini (306g)
 - spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)
 - fagioli lima, surgelati
1 confezione (280 g) (287g)
 - chicchi di mais surgelati
1 tazza (153g)
 - cavolfiore
1 1/2 tazza, tritata (161g)
 - cipolla
3/8 piccolo (26g)
 - aglio
3/4 spicchio (2g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
-

Snack

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

Cereali e pasta

- amido di mais
3 cucchiaio (24g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lampone

2 tazza(s) - 144 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2 tazza (246g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
4 tazza (492g)

1. Lava i lamponi e servi.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci miste

3/8 tazza(e) - 363 kcal ● 11g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 2/3 cucchiaino (56g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1 1/4 tazza (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mandorle
1/2 tazza, intera (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino 'formaggio' con funghi

603 kcal ● 20g proteine ● 27g grassi ● 59g carboidrati ● 9g fibre



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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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 cucchiaio, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di spinaci con fragole e mele

558 kcal ● 11g proteine ● 25g grassi ● 55g carboidrati ● 18g fibre



spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)
mandorle
3 1/3 cucchiaio, affettata (19g)
vinaigrette balsamica
3 1/3 cucchiaio (50mL)
mele, tritato
1 2/3 piccola (Ø 7 cm) (248g)
fragole, tritato
5/6 pinta (297g)

1. Mescolare tutti gli ingredienti insieme, tranne la vinaigrette.
2. Versare la vinaigrette sull'insalata al momento di servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e) - 741 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
6 lattina (~540 g) (3156g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 460 kcal ● 18g proteine ● 37g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Vellutata di funghi vegana

301 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

sale

3 pizzico (2g)

cipolla in polvere

1/2 cucchiaino (4g)

latte di mandorla non zuccherato

1 1/2 tazza(e) (360mL)

cavolfiore

1 1/2 tazza, tritata (161g)

funghi, tagliato a dadini

1 tazza, pezzi o fette (79g)

cipolla, tagliato a dadini

3/8 piccolo (26g)

aglio, tagliato a dadini

3/4 spicchio (2g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

Yogurt di soia

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt di soia

1 contenitore(i) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (65g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Lenticchie

434 kcal ● 30g proteine ● 1g grassi ● 63g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
10 cucchiaio (120g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
5 tazza(e) (1185mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquate
1 1/4 tazza (240g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.
-

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

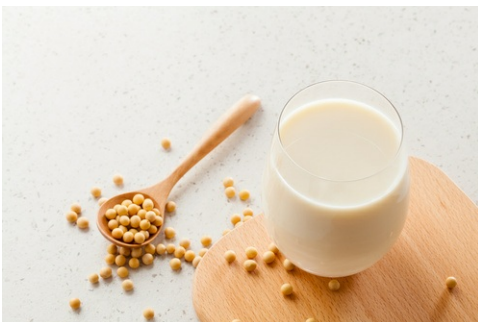
Per tutti i 2 pasti:

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Latte di soia

1 1/3 tazza(e) - 113 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh buffalo con ranch vegano

785 kcal ● 48g proteine ● 50g grassi ● 19g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)
Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1 lbs (454g)
Ranch vegano
1/2 tazza (120mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Mais e fagioli lima saltati

268 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 27g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/2 tazza (90g)
chicchi di mais surgelati
1/2 tazza (77g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
1 tazza (180g)
chicchi di mais surgelati
1 tazza (153g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
 2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
 3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
 4. Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Dà 21 oz porzioni

amido di mais

3 cucchiaio (24g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

pepe al limone

1/4 cucchiaio (2g)

limone, scorza grattugiata

1 1/2 piccolo (87g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1 1/3 lbs (595g)

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

Fagioli lima

116 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

3/8 confezione (280 g) (107g)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Condisci a piacere con sale e pepe.
 3. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

307 kcal ● 6g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2/3 mazzo (113g)

avocado, tritato

2/3 avocado (134g)

limone, spremuto

2/3 piccolo (39g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/3 mazzo (227g)

avocado, tritato

1 1/3 avocado (268g)

limone, spremuto

1 1/3 piccolo (77g)

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.

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.

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.
-