

# Dieta - Menù dieta vegana low-carb da 2900 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** 2886 kcal ● 209g proteine (29%) ● 144g grassi (45%) ● 126g carboidrati (17%) ● 62g fibre (9%)

## Colazione

480 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Yogurt di mandorla**  
1 contenitore(s)- 191 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
105 kcal

## Snack

190 kcal, 6g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



**Strisce di peperone e guacamole**  
100 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

## Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

## Pranzo

920 kcal, 54g proteine, 30g carboidrati netti, 54g grassi



**Arachidi tostate**  
1/3 tazza(e)- 288 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

## Cena

915 kcal, 43g proteine, 69g carboidrati netti, 41g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
347 kcal



**Peperoni e cipolle saltati**  
125 kcal

**Giorno 2** 2993 kcal ● 189g proteine (25%) ● 165g grassi (50%) ● 111g carboidrati (15%) ● 77g fibre (10%)

### Colazione

480 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Yogurt di mandorla**  
1 contenitore(s)- 191 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
105 kcal

### Snack

190 kcal, 6g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



**Strisce di peperone e guacamole**  
100 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

975 kcal, 24g proteine, 34g carboidrati netti, 66g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Zoodles con salsa di avocado**  
824 kcal

### Cena

965 kcal, 52g proteine, 50g carboidrati netti, 50g grassi



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
589 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
377 kcal

**Giorno 3** 2883 kcal ● 200g proteine (28%) ● 126g grassi (39%) ● 192g carboidrati (27%) ● 46g fibre (6%)

### Colazione

480 kcal, 22g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Yogurt di mandorla**  
1 contenitore(s)- 191 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**  
105 kcal

### Snack

300 kcal, 6g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



**Mirtilli**  
1 tazza(e)- 95 kcal



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
206 kcal

### Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

845 kcal, 30g proteine, 92g carboidrati netti, 33g grassi



**Uvetta**  
1/2 tazza- 275 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**  
342 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal

### Cena

875 kcal, 58g proteine, 49g carboidrati netti, 43g grassi



**Tofu al forno**  
20 oz- 566 kcal



**Medaglioni di patata dolce**  
1 patata dolce- 309 kcal

## Giorno 4

2812 kcal ● 240g proteine (34%) ● 95g grassi (30%) ● 192g carboidrati (27%) ● 57g fibre (8%)

### Colazione

410 kcal, 26g proteine, 43g carboidrati netti, 13g grassi



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1 bagel/i- 261 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
4 salsicce- 150 kcal

### Snack

300 kcal, 6g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



**Mirtilli**  
1 tazza(e)- 95 kcal



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
206 kcal

### Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

845 kcal, 65g proteine, 68g carboidrati netti, 22g grassi



**Involtino di lattuga con tempeh al barbecue**  
10 involtino(i) di lattuga- 823 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Cena

875 kcal, 58g proteine, 49g carboidrati netti, 43g grassi



**Tofu al forno**  
20 oz- 566 kcal



**Medaglioni di patata dolce**  
1 patata dolce- 309 kcal

## Giorno 5

2866 kcal ● 260g proteine (36%) ● 118g grassi (37%) ● 145g carboidrati (20%) ● 47g fibre (7%)

### Colazione

410 kcal, 26g proteine, 43g carboidrati netti, 13g grassi



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1 bagel/i- 261 kcal



**Salsicce vegane per la colazione**  
4 salsicce- 150 kcal

### Snack

340 kcal, 30g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
167 kcal

### Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

805 kcal, 72g proteine, 57g carboidrati netti, 25g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Fagioli lima**  
270 kcal

### Cena

925 kcal, 47g proteine, 37g carboidrati netti, 57g grassi



**Zoodles al sesamo e burro di arachidi**  
735 kcal



**Latte di soia**  
2 1/4 tazza(e)- 191 kcal

## Giorno 6

2892 kcal ● 192g proteine (26%) ● 136g grassi (42%) ● 170g carboidrati (23%) ● 54g fibre (7%)

### Colazione

455 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 22g grassi



**Latte di soia**

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



**Ciotola di patata dolce per colazione**

308 kcal

### Snack

340 kcal, 30g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



**Noci**

1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**

167 kcal

### Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

850 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 45g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Ciotola di ceci e zucchine al limone**

641 kcal

### Cena

865 kcal, 31g proteine, 64g carboidrati netti, 47g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 290 kcal



**Zuppa di ceci, zenzero e cocco**

457 kcal



**Pane pita**

1 1/2 pane pita- 117 kcal

## Giorno 7

2892 kcal ● 192g proteine (26%) ● 136g grassi (42%) ● 170g carboidrati (23%) ● 54g fibre (7%)

### Colazione

455 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 22g grassi



**Latte di soia**

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



**Ciotola di patata dolce per colazione**

308 kcal

### Snack

340 kcal, 30g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



**Noci**

1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**

167 kcal

### Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

3 1/2 misurino- 382 kcal

### Pranzo

850 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 45g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Ciotola di ceci e zucchine al limone**

641 kcal

### Cena

865 kcal, 31g proteine, 64g carboidrati netti, 47g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 290 kcal



**Zuppa di ceci, zenzero e cocco**

457 kcal



**Pane pita**

1 1/2 pane pita- 117 kcal

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- arachidi tostate  
3/4 tazza (106g)
- salsa di soia (tamari)  
14 1/4 oz (338mL)
- tofu extra sodo  
2 1/2 lbs (1134g)
- burro di arachidi  
5 cucchiaio (80g)
- ceci in scatola  
2 lattina/e (821g)
- lenticchie crude  
1/2 tazza (96g)

## Grassi e oli

- olio  
5 oz (154mL)
- olio d'oliva  
3 cucchiaio (43mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaio (30mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
3 1/2 cucchiaino (21g)
- pepe nero  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- basilico fresco  
1 3/4 tazza di foglie intere (42g)
- Basilico essiccato  
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- estratto di vaniglia  
1/2 cucchiaino (3mL)
- cannella  
2 pizzico (1g)
- curry in polvere  
2 cucchiaino (4g)
- curcuma, macinata  
1 1/2 pizzico (0g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
4 1/3 patata dolce, 12,5 cm (910g)
- cipolla  
4 medio (dia. 6,4 cm) (435g)

## Altro

- mix per insalata di cavolo  
6 3/4 tazza (608g)
- guacamole, confezionata  
1/3 tazza (82g)
- yogurt di mandorla aromatizzato  
3 contenitore (450g)
- Ranch vegano  
3 cucchiaio (46mL)
- insalata mista  
2 tazza (60g)
- formaggio spalmabile senza latticini  
3 cucchiaio (45g)
- Salsicce da colazione vegane  
8 salsicce (180g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- latte di soia, non zuccherato  
5 3/4 tazza(e) (mL)
- polvere proteica al cioccolato  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaio (3g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
1/2 cucchiaio (8mL)
- salsa Frank's Red Hot  
3 cucchiaio (46mL)
- salsa barbecue  
5 cucchiaio (85g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 1/2 oz (46g)
- noci pecan  
3/4 tazza, metà (74g)
- semi di sesamo  
1 oz (26g)
- semi di chia  
1 1/4 cucchiaino (6g)
- noci  
1/4 lbs (104g)
- anacardi tostati  
1/2 tazza (69g)
- burro di mandorle  
1 cucchiaio (16g)
- noci miste  
2/3 tazza (89g)

- peperone**  
2 1/2 grande (415g)
- aglio**  
6 spicchio(i) (17g)
- fagioli lima, surgelati**  
1 3/4 confezione (280 g) (497g)
- zucchine**  
4 3/4 grande (1540g)
- pomodori**  
23 1/2 pomodorini (400g)
- edamame, surgelato, sgucciato**  
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
4 barbabietta(e) (200g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 mazzo (340g)
- zenzero fresco**  
3 fette (Ø 2,5 cm) (6g)
- lattuga romana (romaine)**  
10 foglia interna (60g)
- cipollotti**  
2 1/2 cucchiaio, affettato (20g)
- prezzemolo fresco**  
15 rametti (15g)

## Bevande

- polvere proteica**  
26 porzione (80 mL ciascuna) (806g)
- acqua**  
29 3/4 tazza(e) (7051mL)
- latte di mandorla non zuccherato**  
3 tazza (751mL)

- latte di cocco in lattina**  
1/3 lattina (149mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**  
2/3 tazza (169mL)
- avocado**  
1 3/4 avocado (352g)
- uvetta**  
1/2 tazza, pressata (83g)
- mirtilli**  
2 1/2 tazza (370g)
- succo di lime**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)

## Prodotti da forno

- bagel**  
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)
- pane pita**  
3 pita, piccola (Ø 10 cm) (84g)

## Dolci

- cacao in polvere**  
1 cucchiaio (5g)
  - sciroppo d'acero**  
1 cucchiaio (15mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Noci pecan

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



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci pecan**  
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di mandorla aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt di mandorla aromatizzato**  
3 contenitore (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1 bagel/i - 261 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**  
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)  
(69g)  
**formaggio spalmabile senza latticini**  
1 1/2 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**  
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)  
(138g)  
**formaggio spalmabile senza latticini**  
3 cucchiaino (45g)

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

### Salsicce vegane per la colazione

4 salsicce - 150 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Salsicce da colazione vegane**  
4 salsicce (90g)

Per tutti i 2 pasti:

**Salsicce da colazione vegane**  
8 salsicce (180g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
3 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola di patata dolce per colazione

308 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 cucchiaio (15mL)  
**estratto di vaniglia**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**burro di mandorle**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**sciroppo d'acero**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cannella**  
1 pizzico (0g)  
**noci**  
2 cucchiaio, tritata (15g)  
**mirtilli**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
2 cucchiaio (30mL)  
**estratto di vaniglia**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cannella**  
2 pizzico (1g)  
**noci**  
4 cucchiaio, tritata (29g)  
**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

1. Buca le patate dolci con una forchetta un paio di volte e cuocile al microonde per 5-8 minuti, girandole a metà cottura. I tempi al microonde possono variare, quindi cuoci finché non sono morbide ovunque.
2. (Alternativa in forno: preriscalda il forno a 400°F (200°C). Cuoci le patate dolci per 45-60 minuti o finché non sono tenere)
3. Quando sono pronte, lasciale raffreddare finché non puoi maneggiarle. Rimuovi la polpa e mettila in una ciotola. Scarta le bucce.
4. Aggiungi il latte di mandorla, la vaniglia, la cannella e lo sciroppo d'acero nella ciotola e schiaccia con una forchetta (o usa una frusta) fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Guarnisci con noci tritate e mirtilli, poi versa a filo il burro di mandorle sopra. Servi.
6. Nota per il meal prep: conserva la purea di patata dolce avanzata in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscalda al microonde e aggiungi i condimenti prima di servire.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
5 cucchiaio (46g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### 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 cucchiaio (8mL)  
**semi di girasole**  
1 1/2 cucchiaio (18g)  
**olio**  
1 cucchiaio (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 coprilo 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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Arachidi tostate

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

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
2 2/3 cucchiaino (24g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zoodles con salsa di avocado

824 kcal ● 18g proteine ● 54g grassi ● 31g carboidrati ● 34g fibre



**acqua**  
5/8 tazza(e) (138mL)  
**succo di limone**  
1/3 tazza (79mL)  
**basilico fresco**  
1 3/4 tazza di foglie intere (42g)  
**zucchine**  
1 3/4 grande (565g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
1 3/4 avocado (352g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
17 1/2 pomodorini (298g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
  2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
  3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
  4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Uvetta

1/2 tazza - 275 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 62g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

**uvetta**  
1/2 tazza, pressata (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**edamame, surgelato, sgucciato**  
1 tazza (118g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

10 involtino(i) di lattuga - 823 kcal ● 64g proteine ● 22g grassi ● 65g carboidrati ● 29g fibre



Dà 10 involtino(i) di lattuga porzioni

#### olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

#### mix per insalata di cavolo

2 1/2 tazza (225g)

#### salsa barbecue

5 cucchiaino (85g)

#### lattuga romana (romaine)

10 foglia interna (60g)

#### tempeh, tagliato a cubetti

10 oz (284g)

#### peperone, privato dei semi e affettato

1 1/4 piccolo (93g)

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.

## Pomodorini

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



Dà 6 pomodorini porzioni

#### pomodori

6 pomodorini (102g)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

#### salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

## Fagioli lima

270 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 14g fibre



**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**fagioli lima, surgelati**

7/8 confezione (280 g) (249g)

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

---

## Pranzo 6 [↗](#)

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.

---

### Ciotola di ceci e zucchine al limone

641 kcal ● 22g proteine ● 29g grassi ● 53g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
3 cucchiaino (45mL)  
**Basilico essiccato**  
3 pizzico, foglie (0g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**miscela di erbe italiane**  
3 pizzico (1g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
7 1/2 rametti (8g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**ceci in scatola, risciacquato e scolato**  
3/4 lattina/e (336g)  
**zucchine, tagliato a rondelle**  
3/4 grande (242g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
6 cucchiaino (90mL)  
**Basilico essiccato**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**olio**  
3 cucchiaino (45mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
3 medio (dia. 6,4 cm) (330g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
15 rametti (15g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 spicchio(i) (9g)  
**ceci in scatola, risciacquato e scolato**  
1 1/2 lattina/e (672g)  
**zucchine, tagliato a rondelle**  
1 1/2 grande (485g)

1. In una padella grande a fuoco medio, friggi le fette di zuccina con metà dell'olio finché sono morbide e dorate. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e aggiungi cipolla, aglio, condimento italiano e basilico e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i ceci e cuoci fino a quando sono ben riscaldati, circa 4 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone, metà del prezzemolo e condisci con sale e pepe a piacere. Cuoci finché il succo di limone non si è un po' ridotto.
5. Trasferisci in una ciotola e completa con le zucchine e il resto del prezzemolo fresco. Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Strisce di peperone e guacamole

100 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**guacamole, confezionata**  
2 2/3 cucchiaino (41g)  
**peperone, affettato**  
2/3 medio (79g)

Per tutti i 2 pasti:

**guacamole, confezionata**  
1/3 tazza (82g)  
**peperone, affettato**  
1 1/3 medio (159g)

1. Taglia i peperoni a strisce ed elimina i semi.
2. Distribuisci la miscela di guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingerle nel guacamole.

### 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 2 pasti:

**semi di girasole**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

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.

---

### Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 mazzo (170g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 cucchiaino (12g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 mazzo (340g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci**  
3/4 tazza, senza guscio (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal ● 27g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1/2 tazza (120mL)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaio (5g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

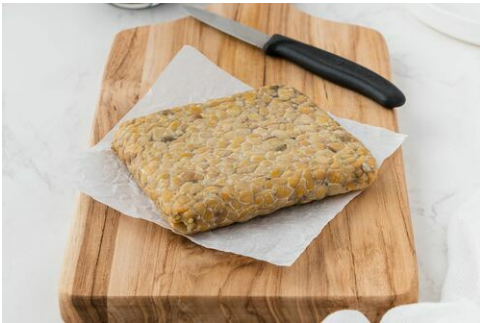
1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

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.

### Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

## Peperoni e cipolle saltati

125 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla, affettato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Tempeh buffalo con ranch vegano

589 kcal ● 36g proteine ● 38g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucchiaio (45mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
6 oz (170g)  
**Ranch vegano**  
3 cucchiaio (45mL)

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.

## Fagioli lima con olio d'oliva

377 kcal ● 16g proteine ● 13g grassi ● 36g carboidrati ● 14g fibre



### pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

### sale

1/2 cucchiaino (3g)

### fagioli lima, surgelati

7/8 confezione (280 g) (249g)

### olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tofu al forno

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



Per singolo pasto:

#### salsa di soia (tamari)

10 cucchiaino (150mL)

#### semi di sesamo

1 1/4 cucchiaino (11g)

#### tofu extra sodo

1 1/4 lbs (567g)

#### zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

#### salsa di soia (tamari)

1 1/4 tazza (300mL)

#### semi di sesamo

2 1/2 cucchiaino (23g)

#### tofu extra sodo

2 1/2 lbs (1134g)

#### zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (6g)

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.

## Medaglioni di patata dolce

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Zoodles al sesamo e burro di arachidi

735 kcal ● 31g proteine ● 47g grassi ● 33g carboidrati ● 16g fibre



**mix per insalata di cavolo**  
1 1/4 tazza (113g)  
**burro di arachidi**  
5 cucchiaio (80g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**semi di sesamo**  
1 1/4 cucchiaino (4g)  
**cipollotti**  
2 1/2 cucchiaio, affettato (20g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**semi di chia**  
1 1/4 cucchiaino (6g)  
**zucchine, tagliato a spirale**  
2 1/2 medio (490g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). Servire.

### Latte di soia

2 1/4 tazza(e) - 191 kcal ● 16g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

**latte di soia, non zuccherato**  
2 1/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Noci miste

1/3 tazza(e) - 290 kcal ● 9g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
2/3 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa di ceci, zenzero e cocco

457 kcal ● 18g proteine ● 22g grassi ● 37g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
5/6 tazza(e) (198mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/6 lattina (75mL)  
**curry in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**curcuma, macinata**  
2/3 pizzico (0g)  
**zenzero fresco, a dadini**  
1/6 fette (Ø 2,5 cm) (0g)  
**aglio, a dadini**  
2/3 spicchio(i) (2g)  
**ceci in scatola, scolato**  
1/6 lattina/e (75g)  
**lenticchie crude, risciacquato**  
4 cucchiaio (48g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/6 grande (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**acqua**  
1 2/3 tazza(e) (395mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/3 lattina (150mL)  
**curry in polvere**  
2 cucchiaino (4g)  
**curcuma, macinata**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**zenzero fresco, a dadini**  
1/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)  
**aglio, a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)  
**ceci in scatola, scolato**  
1/3 lattina/e (149g)  
**lenticchie crude, risciacquato**  
1/2 tazza (96g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/3 grande (50g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi cipolle, aglio e zenzero. Mescola frequentemente e cuoci per circa 7 minuti.
2. Aggiungi la polvere di curry e la curcuma e cuoci 1 minuto, mescolando continuamente.
3. Aggiungi i ceci, il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Mescola, porta a sobbollire, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

### Pane pita

1 1/2 pane pita - 117 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pane pita**

1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane pita**

3 pita, piccola (Ø 10 cm) (84g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(109g)

**acqua**

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(760g)

**acqua**

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-