

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

Giorno 1 2980 kcal ● 230g proteine (31%) ● 147g grassi (44%) ● 124g carboidrati (17%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

140 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



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



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 23g grassi



Noci miste
1/3 tazza(e)- 272 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1040 kcal, 65g proteine, 50g carboidrati netti, 54g grassi



Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteine, 39g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Saltato di carote e carne macinata
664 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Giorno 2 3023 kcal ● 252g proteine (33%) ● 149g grassi (44%) ● 121g carboidrati (16%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

140 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



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



Pomodori
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 23g grassi



Noci miste
1/3 tazza(e)- 272 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Pranzo

1085 kcal, 87g proteine, 47g carboidrati netti, 57g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
3 salsiccia- 1083 kcal

Cena

1095 kcal, 68g proteine, 39g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Saltato di carote e carne macinata
664 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3 2968 kcal ● 205g proteine (28%) ● 129g grassi (39%) ● 177g carboidrati (24%) ● 69g fibre (9%)

Colazione

485 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 32g grassi



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Avocado
176 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal

Pranzo

930 kcal, 32g proteine, 101g carboidrati netti, 36g grassi



Burger vegetale con "formaggio"
2 burger- 679 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
2 1/3 tazza(e)- 251 kcal

Snack

295 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi



Strisce di peperone e hummus
170 kcal



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

Cena

875 kcal, 59g proteine, 35g carboidrati netti, 45g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi
5 spiedini- 583 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
294 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

2968 kcal ● 205g proteine (28%) ● 129g grassi (39%) ● 177g carboidrati (24%) ● 69g fibre (9%)

Colazione

485 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 32g grassi



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Avocado

176 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal

Snack

295 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi



Strisce di peperone e hummus

170 kcal



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

930 kcal, 32g proteine, 101g carboidrati netti, 36g grassi



Burger vegetale con "formaggio"

2 burger- 679 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 1/3 tazza(e)- 251 kcal

Cena

875 kcal, 59g proteine, 35g carboidrati netti, 45g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi

5 spiedini- 583 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal

Giorno 5

2969 kcal ● 206g proteine (28%) ● 154g grassi (47%) ● 151g carboidrati (20%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

475 kcal, 19g proteine, 60g carboidrati netti, 16g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1 1/2 bagel/i- 391 kcal

Snack

320 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Mix di noci e mandorle
1/8 tazza(e)- 108 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

900 kcal, 47g proteine, 56g carboidrati netti, 47g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Ciotola di Bali con tofu e salsa di arachidi
229 kcal

Cena

895 kcal, 43g proteine, 19g carboidrati netti, 68g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)
853 kcal



Broccoli
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

Giorno 6

3021 kcal ● 225g proteine (30%) ● 140g grassi (42%) ● 170g carboidrati (22%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 19g proteine, 60g carboidrati netti, 16g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1 1/2 bagel/i- 391 kcal

Snack

320 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Mix di noci e mandorle
1/8 tazza(e)- 108 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

900 kcal, 47g proteine, 56g carboidrati netti, 47g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Ciotola di Bali con tofu e salsa di arachidi
229 kcal

Cena

950 kcal, 63g proteine, 37g carboidrati netti, 54g grassi



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



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 7

3005 kcal ● 218g proteine (29%) ● 136g grassi (41%) ● 178g carboidrati (24%) ● 49g fibre (7%)

Colazione

475 kcal, 19g proteine, 60g carboidrati netti, 16g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1 1/2 bagel/i- 391 kcal

Snack

320 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Mix di noci e mandorle
1/8 tazza(e)- 108 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

880 kcal, 40g proteine, 64g carboidrati netti, 43g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado
1 bagel(i)- 698 kcal

Cena

950 kcal, 63g proteine, 37g carboidrati netti, 54g grassi



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



Insalata di seitan
718 kcal

Altro

- insalata mista
1 1/3 confezione (155 g) (203g)
- salsiccia vegana
5 salsiccia (500g)
- cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- formaggio vegano, a fette
4 fetta(e) (80g)
- lievito nutrizionale
1/2 oz (14g)
- latte di soia, non zuccherato
6 tazza(e) (mL)
- olio di sesamo
2 2/3 cucchiaio (40mL)
- strisce vegane tipo pollo
13 1/3 oz (378g)
- spiedino(i)
10 spiedino/i (10g)
- formaggio spalmabile senza latticini
6 3/4 cucchiaio (101g)
- gocce di cioccolato
1 cucchiaio (14g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
3/4 tazza (173mL)
- olio
4 oz (127mL)
- maionese vegana
3 cucchiaio (45g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
23 1/3 medio (1423g)
- cipolla
2 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (305g)
- coriandolo fresco
4 cucchiaio, tritato (12g)
- aglio
5 2/3 spicchio(i) (17g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 lbs (148g)
- pomodori
8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (981g)
- ketchup
4 cucchiaio (68g)

Bevande

- acqua
1 1/2 gallone (5914mL)
- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
- zenzero in polvere
1/2 pizzico (0g)
- dijon
1 1/2 cucchiaio (23g)
- cumino macinato
1 pizzico (0g)
- cipolla in polvere
1 pizzico (0g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 fl oz (58mL)
- avocado
3 1/2 avocado (704g)
- limone
3/4 piccolo (44g)
- succo di limone
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- uvetta
1 cucchiaio (non pressata) (9g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
4 oz (113g)
- noci miste
10 cucchiaio (84g)
- noci
1/4 lbs (123g)
- mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)
- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Snack

- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

- broccoli**
4 2/3 tazza, tritata (425g)
- peperone**
2 medio (238g)
- zenzero fresco**
1 2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)
- lattuga romana (romaine)**
3 cuori (1500g)
- patate dolci**
1/4 patata dolce, 12,5 cm (53g)
- broccoli surgelati**
1 1/2 tazza (137g)
- spinaci freschi**
8 tazza(e) (240g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano**
1 lbs (454g)
- salsa di soia (tamari)**
1/4 tazza (68mL)
- hummus**
2/3 tazza (162g)
- burro di arachidi**
1/3 lbs (133g)
- tofu compatto**
15 1/2 oz (439g)
- arachidi tostate**
1/2 tazza (73g)
- tempeh**
4 oz (113g)

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
2 torte (18g)

Prodotti da forno

- panini per hamburger**
4 panino(i) (204g)
- bagel**
4 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (416g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
4 lattina (~540 g) (2104g)

Cereali e pasta

- seitan**
3/4 lbs (340g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

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.

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1 1/2 bagel/i - 391 kcal ● 12g proteine ● 11g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)
formaggio spalmabile senza latticini
2 1/4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel
4 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (311g)
formaggio spalmabile senza latticini
6 3/4 cucchiaino (101g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 carota(e) porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, affettato
3 grande (216g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/4 mazzo (128g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)
limone, spremuto
3/4 piccolo (44g)

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



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

3 salsiccia - 1083 kcal ● 87g proteine ● 57g grassi ● 47g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

2 1/4 tazza (255g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

salsiccia vegana

3 salsiccia (300g)

cipolla, affettato sottilmente

1 1/2 piccolo (105g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Burger vegetale con "formaggio"

2 burger - 679 kcal ● 24g proteine ● 19g grassi ● 92g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

insalata mista

2 oz (57g)

ketchup

2 cucchiaino (34g)

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

formaggio vegano, a fette

2 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

insalata mista

4 oz (113g)

ketchup

4 cucchiaino (68g)

panini per hamburger

4 panino(i) (204g)

formaggio vegano, a fette

4 fetta(e) (80g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio vegano, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.
-

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 1/3 tazza(e) - 251 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli

2 1/3 tazza, tritata (212g)

olio

3 1/2 cucchiaino (17mL)

lievito nutrizionale

3 1/2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli

4 2/3 tazza, tritata (425g)

olio

2 1/3 cucchiaino (35mL)

lievito nutrizionale

2 1/3 cucchiaino (9g)

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

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 2 pasti:

noci

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di Bali con tofu e salsa di arachidi

229 kcal ● 7g proteine ● 17g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaino, tritata (10g)
olio di sesamo
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa di soia (tamari)
1/4 cucchiaino (4mL)
zenzero in polvere
1/4 pizzico (0g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 3/4 di pollice
1/8 patata dolce, 12,5 cm (26g)
tofu compatto, tagliato a cubetti da 2 pollici
1 3/4 oz (50g)
avocado, a fette
1/8 avocado (25g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
olio di sesamo
1 cucchiaino (15mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
zenzero in polvere
1/2 pizzico (0g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 3/4 di pollice
1/4 patata dolce, 12,5 cm (53g)
tofu compatto, tagliato a cubetti da 2 pollici
1/4 lbs (99g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Condisci i cubetti di patata dolce con 1/4 dell'olio di sesamo (tenendo il resto da parte) e condisci con sale e pepe. Distribuisci i cubetti di patata dolce e il tofu affettato sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola, unisci il burro di arachidi, il resto dell'olio di sesamo, lo zenzero e la salsa di soia e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Prendi metà della salsa, conservando il resto per dopo, e spalmandola generosamente sulla parte superiore e sui lati del tofu. Cuoci in forno per circa 25-30 minuti.
5. Quando le patate dolci e il tofu sono pronti, assembli le ciotole disponendo patate dolci, tofu, cavolo riccio e avocado su un piatto e usa la salsa di burro di arachidi rimanente come salsa per intingere o da versare sopra il tutto. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Bagel con tempeh affumicato e avocado

1 bagel(i) - 698 kcal ● 37g proteine ● 25g grassi ● 63g carboidrati ● 17g fibre



Dà 1 bagel(i) porzioni

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

cumino macinato

1 pizzico (0g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

cipolla in polvere

1 pizzico (0g)

avocado, affettato

1/2 avocado (101g)

tempeh, tagliato a strisce

4 oz (113g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste

5 cucchiaino (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste

10 cucchiaino (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote

2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

hummus
2/3 tazza (162g)
peperone
2 medio (238g)

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

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mix di noci e mandorle

1/8 tazza(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
mandorle
2 cucchiaino, intera (6g)
gocce di cioccolato
1 cucchiaino (5g)
uvetta
1 cucchiaino (non pressata) (3g)

Per tutti i 3 pasti:

noci
2 cucchiaino, tritata (15g)
mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)
gocce di cioccolato
1 cucchiaino (14g)
uvetta
1 cucchiaino (non pressata) (9g)

1. Mescola gli ingredienti insieme. Conserva gli avanzi in un luogo fresco.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Saltato di carote e carne macinata

664 kcal ● 49g proteine ● 29g grassi ● 31g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 2/3 grande (192g)
briciole di burger vegetariano
1/2 lbs (227g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cipolla, tritato
2/3 grande (100g)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaino, tritato (6g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 1/3 grande (384g)
briciole di burger vegetariano
16 oz (454g)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaino (60mL)
acqua
2 2/3 cucchiaino (40mL)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
cipolla, tritato
1 1/3 grande (200g)
coriandolo fresco, tritato
4 cucchiaino, tritato (12g)
aglio, tritato finemente
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Satay di chik'n con salsa di arachidi

5 spiedini - 583 kcal ● 47g proteine ● 35g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
5 cucchiaino (27g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (19mL)
olio di sesamo
2 1/2 cucchiaino (12mL)
strisce vegane tipo pollo
6 2/3 oz (189g)
spiedino(i)
5 spiedino/i (5g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
5/6 pollice (cubo 2,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
1/4 tazza (53g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (38mL)
olio di sesamo
5 cucchiaino (25mL)
strisce vegane tipo pollo
13 1/3 oz (378g)
spiedino(i)
10 spiedino/i (10g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
1 2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 21g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

carote, affettato

3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3 cuori (1500g)

pomodori, a dadini

3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

carote, affettato

1 1/2 medio (92g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu in crosta di noci (vegano)

853 kcal ● 39g proteine ● 68g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
maionese vegana
3 cucchiaino (45g)
noci
1/2 tazza, tritata (58g)
tofu compatto, scolato
3/4 lbs (340g)
aglio, tagliato a dadini
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
seitan, sbriciolato o affettato
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
24 pomodorini (408g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

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.
-

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.
-