

Dieta - Menù dieta vegana low carb da 3100 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

3077 kcal ● 273g proteine (35%) ● 140g grassi (41%) ● 135g carboidrati (18%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

520 kcal, 62g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



[Semi di zucca](#)

183 kcal



[Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla](#)

335 kcal

Snack

240 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



[Semi di girasole](#)

240 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

990 kcal, 72g proteine, 93g carboidrati netti, 27g grassi



[Zuppa in scatola a pezzi \(non cremosa\)](#)

4 lattina(e)- 988 kcal

Cena

950 kcal, 43g proteine, 27g carboidrati netti, 69g grassi



[Tofu in crosta di noci \(vegano\)](#)

853 kcal



[Fagiolini all'aglio con burro vegano](#)

97 kcal

Giorno 2

3028 kcal ● 237g proteine (31%) ● 164g grassi (49%) ● 102g carboidrati (14%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

520 kcal, 62g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



[Semi di zucca](#)

183 kcal



[Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla](#)

335 kcal

Snack

240 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



[Semi di girasole](#)

240 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

940 kcal, 35g proteine, 60g carboidrati netti, 51g grassi



[Noci](#)

1/2 tazza(e)- 393 kcal



[Zuppa di ceci e cavolo riccio](#)

546 kcal

Cena

950 kcal, 43g proteine, 27g carboidrati netti, 69g grassi



[Tofu in crosta di noci \(vegano\)](#)

853 kcal



[Fagiolini all'aglio con burro vegano](#)

97 kcal

Giorno 3

3063 kcal ● 237g proteine (31%) ● 144g grassi (42%) ● 148g carboidrati (19%) ● 58g fibre (8%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

400 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



Strisce di peperone e hummus
213 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

940 kcal, 35g proteine, 60g carboidrati netti, 51g grassi



Noci
1/2 tazza(e)- 393 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
546 kcal

Cena

865 kcal, 85g proteine, 36g carboidrati netti, 40g grassi



Peperoni e cipolle saltati
63 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal

Giorno 4

3051 kcal ● 201g proteine (26%) ● 137g grassi (40%) ● 189g carboidrati (25%) ● 64g fibre (8%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

400 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



Strisce di peperone e hummus
213 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

910 kcal, 59g proteine, 28g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal



Tofu al forno
18 2/3 oz- 528 kcal

Cena

880 kcal, 25g proteine, 109g carboidrati netti, 31g grassi



Lenticchie al curry
362 kcal



Patatine fritte al forno
290 kcal



Mais
231 kcal

Giorno 5

2956 kcal ● 219g proteine (30%) ● 131g grassi (40%) ● 159g carboidrati (22%) ● 65g fibre (9%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

400 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



Strisce di peperone e hummus
213 kcal



Pistacchi
188 kcal

Pranzo

910 kcal, 59g proteine, 28g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal



Tofu al forno
18 2/3 oz- 528 kcal

Cena

785 kcal, 43g proteine, 79g carboidrati netti, 26g grassi



Saltato di carote e carne macinata
498 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

3106 kcal ● 222g proteine (29%) ● 166g grassi (48%) ● 119g carboidrati (15%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

520 kcal, 36g proteine, 12g carboidrati netti, 33g grassi



Avocado
176 kcal



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal

Snack

355 kcal, 12g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Carote e hummus
205 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

840 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
285 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteine, 44g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal



Tempeh al burro di arachidi
8 oz di tempeh- 868 kcal

Giorno 7

3106 kcal ● 222g proteine (29%) ● 166g grassi (48%) ● 119g carboidrati (15%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

520 kcal, 36g proteine, 12g carboidrati netti, 33g grassi



Avocado
176 kcal



Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla
346 kcal

Snack

355 kcal, 12g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Carote e hummus
205 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

840 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
285 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteine, 44g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal



Tempeh al burro di arachidi
8 oz di tempeh- 868 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 1/2 fl oz (73mL)
- avocado
2 2/3 avocado (536g)
- limone
1 2/3 piccolo (97g)
- succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon
3 cucchiaio (45g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe al limone
3 pizzico (0g)
- peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)

Grassi e oli

- maionese vegana
6 cucchiaio (90g)
- olio
2 oz (62mL)
- condimento per insalata
5 cucchiaio (74mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/2 lbs (228g)
- semi di girasole
2 2/3 oz (76g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)
- noci pecan
1 3/4 tazza, metà (173g)
- latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (91mL)
- semi di sesamo
2 1/3 cucchiaio (21g)
- mandorle
2 oz (58g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
1 1/2 lbs (680g)

Altro

- burro vegano
2 cucchiaio (28g)
- polvere proteica al cioccolato
6 porzione (80 mL ciascuna) (186g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- pasta di curry
1/2 cucchiaio (8g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)
- cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaio (8g)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
2 gallone (7488mL)
- latte di mandorla non zuccherato
6 tazza (1440mL)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)
- brodo vegetale
8 tazza(e) (mL)

Dolci

- cacao in polvere
4 cucchiaino (7g)

Prodotti da forno

- pane
6 fetta (192g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

- ceci in scatola**
2 lattina/e (896g)
- hummus**
1 1/2 lbs (679g)
- lenticchie crude**
10 cucchiaio (120g)
- salsa di soia (tamari)**
13 2/3 oz (322mL)
- tofu extra sodo**
2 1/3 lbs (1058g)
- briciole di burger vegetariano**
6 oz (170g)
- burro di arachidi**
5 oz (140g)
- tempeh**
1 lbs (454g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio**
15 1/2 spicchio(i) (47g)
 - fagiolini freschi**
1 lbs (453g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
17 3/4 oz (504g)
 - peperone**
3 1/4 grande (528g)
 - cipolla**
1 medio (dia. 6,4 cm) (103g)
 - patate**
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
 - chicchi di mais surgelati**
1 2/3 tazza (227g)
 - zenzero fresco**
2 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (5g)
 - carote**
2 grande (144g)
 - coriandolo fresco**
1 1/2 cucchiaio, tritato (5g)
 - pomodori**
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (308g)
 - cetriolo**
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
 - cipolla rossa**
1 1/4 piccolo (88g)
 - baby carote**
40 medio (400g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

335 kcal ● 53g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
cacao in polvere
4 cucchiaino (7g)
polvere proteica al cioccolato
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
hummus
1 tazza (225g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Frullato proteico cioccolato e burro di arachidi con latte di mandorla

346 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/4 tazza(e) (35g)
latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
burro di arachidi
1 cucchiaino (5g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
latte di mandorla non zuccherato
4 tazza (960mL)
burro di arachidi
2 cucchiaino (11g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servire freddo.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

4 lattina(e) - 988 kcal ● 72g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 21g fibre



Dà 4 lattina(e) porzioni

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Noci

1/2 tazza(e) - 393 kcal ● 9g proteine ● 37g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci

1/2 tazza, senza guscio (56g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1 tazza, senza guscio (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa di ceci e cavolo riccio

546 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 56g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

4 tazza(e) (mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

ceci in scatola, scolato

1 lattina/e (448g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 tazza, tritata (80g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

8 tazza(e) (mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

aglio, tritato finemente

4 spicchio(i) (12g)

ceci in scatola, scolato

2 lattina/e (896g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

4 tazza, tritata (160g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
 2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
 3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Tofu al forno

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



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
9 1/3 cucchiaino (140mL)
semi di sesamo
3 1/2 cucchiaino (10g)
tofu extra sodo
18 2/3 oz (529g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 1/6 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
56 cucchiaino (280mL)
semi di sesamo
2 1/3 cucchiaino (21g)
tofu extra sodo
2 1/3 lbs (1058g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
2 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (5g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
 2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
 3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
 4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
 5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

285 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
mandorle
3/4 cucchiaio, a fettine (5g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
aglio, a dadini
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
mandorle
1 1/2 cucchiaio, a fettine (10g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
aglio, a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 tazza, metà (99g)

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 2 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Strisce di peperone e hummus

213 kcal ● 9g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

hummus
6 1/2 cucchiaino (101g)
peperone
1 1/4 medio (149g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 1/4 tazza (304g)
peperone
3 3/4 medio (446g)

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

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

205 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

hummus
5 cucchiaino (75g)
baby carote
20 medio (200g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
10 cucchiaino (150g)
baby carote
40 medio (400g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu in crosta di noci (vegano)

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
dijon
3 cucchiaino (45g)
maionese vegana
6 cucchiaino (90g)
noci
1 tazza, tritata (116g)
tofu compatto, scolato
1 1/2 lbs (680g)
aglio, tagliato a dadini
6 spicchio(i) (18g)

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.

Fagiolini all'aglio con burro vegano

97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
pepe al limone
1 1/2 pizzico (0g)
burro vegano
1 cucchiaino (14g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
fagiolini freschi, rifilato, spezzato a metà
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
pepe al limone
3 pizzico (0g)
burro vegano
2 cucchiaino (28g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
fagiolini freschi, rifilato, spezzato a metà
1 lbs (453g)

1. Metti i fagiolini in una padella capiente e coprili con acqua; porta a ebollizione.
2. Abbassa il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e profumato, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
5. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Peperoni e cipolle saltati

63 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



olio
1/4 cucchiaino (4mL)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

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.

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Lenticchie al curry

362 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



lenticchie crude
4 cucchiaino (48g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
6 cucchiaino (90mL)
pasta di curry
1/2 cucchiaino (8g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



patate
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

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

Mais

231 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 42g carboidrati ● 5g fibre



chicchi di mais surgelati
1 2/3 tazza (227g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Saltato di carote e carne macinata

498 kcal ● 37g proteine ● 22g grassi ● 23g carboidrati ● 15g fibre



carote
2 grande (144g)
briciole di burger vegetariano
6 oz (170g)
salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaino (23mL)
acqua
1 cucchiaino (15mL)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
cipolla, tritato
1/2 grande (75g)
coriandolo fresco, tritato
1 1/2 cucchiaino, tritato (5g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 tazza di riso cotto porzioni

**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 cetriolo (21 cm) (301g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 piccolo (70g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Tempeh al burro di arachidi

8 oz di tempeh - 868 kcal ● 66g proteine ● 45g grassi ● 29g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1 lbs (454g)

burro di arachidi

1/2 tazza (129g)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (20mL)

lievito nutrizionale

2 cucchiaio (8g)

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. Irrorare con la salsa extra sopra e 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.
-