

Dieta - Menù dieta vegana low-carb da 3200 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 3160 kcal ● 241g proteine (31%) ● 126g grassi (36%) ● 179g carboidrati (23%) ● 86g fibre (11%)

Colazione

155 kcal, 4g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



Avena alla vaniglia con mirtilli
156 kcal

Pranzo

995 kcal, 76g proteine, 75g carboidrati netti, 31g grassi



Lenticchie
405 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Snack

445 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



Anguria
8 oz- 82 kcal



Avocado
351 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

1180 kcal, 70g proteine, 53g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Semi di girasole
316 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

3111 kcal ● 200g proteine (26%) ● 174g grassi (50%) ● 144g carboidrati (19%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

155 kcal, 4g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



Avena alla vaniglia con mirtilli

156 kcal

Pranzo

1070 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 56g grassi



Pistacchi

188 kcal



Panino al tofu semplice

2 panino/i- 884 kcal

Snack

445 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



Anguria

8 oz- 82 kcal



Avocado

351 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

1055 kcal, 51g proteine, 20g carboidrati netti, 84g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano

1013 kcal



Broccoli

1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

3231 kcal ● 212g proteine (26%) ● 196g grassi (54%) ● 109g carboidrati (13%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

500 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 34g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

360 kcal, 10g proteine, 37g carboidrati netti, 18g grassi



Chips al forno
9 patatine- 91 kcal



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

935 kcal, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 58g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
589 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
347 kcal

Cena

1055 kcal, 51g proteine, 20g carboidrati netti, 84g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
1013 kcal



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

Giorno 4

3205 kcal ● 248g proteine (31%) ● 151g grassi (43%) ● 161g carboidrati (20%) ● 52g fibre (6%)

Colazione

500 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 34g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

360 kcal, 10g proteine, 37g carboidrati netti, 18g grassi



Chips al forno
9 patatine- 91 kcal



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

935 kcal, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 58g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
589 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
347 kcal

Cena

1030 kcal, 87g proteine, 72g carboidrati netti, 39g grassi



Seitan aglio e pepe
799 kcal



Lenticchie
231 kcal

Giorno 5 3250 kcal ● 210g proteine (26%) ● 138g grassi (38%) ● 180g carboidrati (22%) ● 112g fibre (14%)

Colazione

500 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 34g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

350 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 19g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1010 kcal, 44g proteine, 54g carboidrati netti, 55g grassi



Semi di zucca
366 kcal



Insalata di ceci al limone
646 kcal

Cena

1005 kcal, 47g proteine, 84g carboidrati netti, 28g grassi



Zuppa di fagioli neri e salsa
772 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 6

3216 kcal ● 225g proteine (28%) ● 158g grassi (44%) ● 160g carboidrati (20%) ● 63g fibre (8%)

Colazione

540 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi



Palline proteiche alle mandorle
4 palline- 539 kcal

Pranzo

1010 kcal, 44g proteine, 54g carboidrati netti, 55g grassi



Semi di zucca
366 kcal



Insalata di ceci al limone
646 kcal

Snack

350 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 19g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Cena

935 kcal, 57g proteine, 73g carboidrati netti, 40g grassi



Chik'n nuggets
13 1/3 nuggets- 735 kcal



Latte di soia
2 1/3 tazza(e)- 198 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

3154 kcal ● 208g proteine (26%) ● 153g grassi (44%) ● 185g carboidrati (23%) ● 51g fibre (6%)

Colazione

540 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi



Palline proteiche alle mandorle
4 palline- 539 kcal

Pranzo

950 kcal, 26g proteine, 79g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal



Grilled cheese vegano
2 panino/i- 662 kcal

Snack

350 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 19g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Cena

935 kcal, 57g proteine, 73g carboidrati netti, 40g grassi



Chik'n nuggets
13 1/3 nuggets- 735 kcal



Latte di soia
2 1/3 tazza(e)- 198 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza(e) (61g)

Frutta e succhi di frutta

- mirilli
6 cucchiaino (56g)
- anguria
16 oz (453g)
- avocado
5 avocado (980g)
- succo di limone
1 1/3 fl oz (40mL)
- succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
- limone
5/8 piccolo (36g)

Spezie ed erbe aromatiche

- estratto di vaniglia
1/2 cucchiaino (8mL)
- aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
- sale
1/2 cucchiaino (8g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
- cumino macinato
1 3/4 cucchiaino (4g)
- dijon
4 cucchiaino (20g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (8mL)

Bevande

- acqua
29 1/4 tazza (7027mL)
- polvere proteica
1 3/4 lbs (783g)

Verdure e prodotti vegetali

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- tempeh
26 oz (737g)
- lenticchie crude
1 tazza (176g)
- tofu compatto
3 1/2 lbs (1527g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (82g)
- hummus
13 1/2 cucchiaino (203g)
- fagioli neri
1 1/2 lattina/e (659g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
- Ranch vegano
9 1/2 oz (270mL)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (297g)
- formaggio vegano, a fette
6 fetta(e) (121g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
18 chips (42g)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- latte di soia, non zuccherato
10 tazza(e) (mL)
- nuggets vegani 'chik'n'
26 2/3 nuggets (573g)
- farina di mandorle
4 cucchiaino (28g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 1/2 oz (68g)
- pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)
- noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- semi di zucca tostate, non salati
1 tazza (118g)
- burro di mandorle
1/2 tazza (125g)

- sedano crudo**
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- cipolla**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (79g)
- pomodori**
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (675g)
- prezzemolo fresco**
1 1/2 rametti (2g)
- aglio**
4 1/2 spicchio(i) (13g)
- broccoli surgelati**
3 tazza (273g)
- cavolini di Bruxelles**
1 1/2 lbs (680g)
- peperone verde**
2 1/2 cucchiaio, tritata (22g)
- pomodori secchi**
8 pezzo/i (80g)
- ketchup**
6 2/3 cucchiaio (113g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
5/8 mazzo (106g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
1/2 cucchiaio (0mL)
 - salsa piccante**
1/2 cucchiaio (8mL)
 - salsa Frank's Red Hot**
1 1/2 tazza (329mL)
 - brodo vegetale**
1 tazza(e) (mL)
 - salsa (salsa a base di pomodoro)**
3/4 tazza (195g)
-

Grassi e oli

- olio**
4 oz (123mL)
- maionese vegana**
1 cucchiaio (15g)
- olio d'oliva**
2 2/3 oz (84mL)

Prodotti da forno

- pane**
16 oz (448g)

Cereali e pasta

- seitan**
9 1/3 oz (265g)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna acida (sour cream)**
3 cucchiaio (36g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Avena alla vaniglia con mirtilli

156 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

3/8 tazza(e) (30g)

mirtilli

3 cucchiaino (28g)

estratto di vaniglia

1/4 cucchiaino (4mL)

sciroppo d'acero

1/4 cucchiaino (4mL)

acqua

1/2 tazza(e) (133mL)

Per tutti i 2 pasti:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

3/4 tazza(e) (61g)

mirtilli

6 cucchiaino (56g)

estratto di vaniglia

1/2 cucchiaino (8mL)

sciroppo d'acero

1/2 cucchiaino (8mL)

acqua

1 tazza(e) (267mL)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti e cuoci al microonde per circa 2-3 minuti.
2. Nota: puoi mescolare avena, mirtilli, vaniglia e sciroppo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni (a seconda della freschezza della frutta). Quando sei pronto, aggiungi acqua e cuoci al microonde.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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:

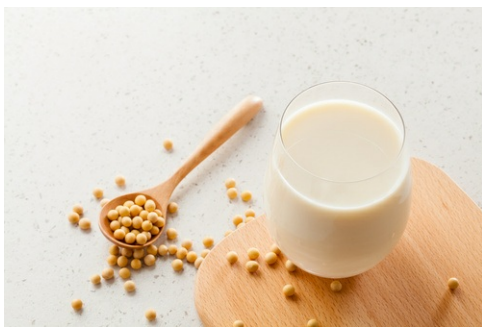
noci pecan

3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato
5 1/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

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

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Palline proteiche alle mandorle

4 palline - 539 kcal ● 25g proteine ● 42g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
4 cucchiaio (63g)
farina di mandorle
2 cucchiaio (14g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
1/2 tazza (125g)
farina di mandorle
4 cucchiaio (28g)
polvere proteica
4 cucchiaio (23g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
 2. Forma delle palline.
 3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



acqua

2 1/3 tazza(e) (553mL)

sale

1 pizzico (1g)

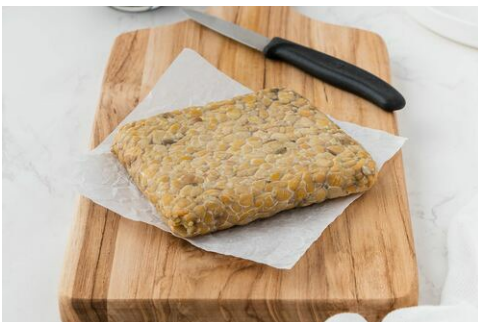
lenticchie crude, sciacquate

9 1/3 cucchiaio (112g)

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.

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pistacchi

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



pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al tofu semplice

2 panino/i - 884 kcal ● 47g proteine ● 42g grassi ● 68g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

pane
4 fetta(e) (128g)
insalata mista
2 oz (57g)
pomodori
4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)
maionese vegana
1 cucchiaio (15g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, sciacquato e asciugato tamponando
4 fetta(e) (336g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci entrambi i lati fino a doratura.
 2. Condimenta il tofu con le spezie che preferisci.
 3. Assembla il panino usando il pane, la maionese vegana, il tofu e le verdure. Sentiti libero di aggiungere qualsiasi verdura o condimento a basso contenuto calorico.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh buffalo con ranch vegano

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaio (90mL)
tempeh, tritato grossolanamente
3/4 lbs (340g)
Ranch vegano
6 cucchiaio (90mL)

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.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

347 kcal ● 10g proteine ● 20g grassi ● 18g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
1 1/2 lbs (680g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Insalata di ceci al limone

646 kcal ● 26g proteine ● 26g grassi ● 49g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
dijon
2 cucchiaino (10g)
hummus
3 cucchiaio (45g)
insalata mista
4 tazza (120g)
pomodori secchi, tagliato a fette sottili
4 pezzo/i (40g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
dijon
4 cucchiaino (20g)
hummus
6 cucchiaio (90g)
insalata mista
8 tazza (240g)
pomodori secchi, tagliato a fette sottili
8 pezzo/i (80g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 lattina/e (448g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Metti i ceci su una teglia e mescolali con l'olio, il cumino e un po' di sale fino a ricoprirli uniformemente. Cuoci per 10-15 minuti finché non diventano dorati.
3. Nel frattempo, in una piccola ciotola, mescola hummus, senape, succo di limone e un po' di sale e pepe per preparare il condimento. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire la consistenza.
4. Servi le foglie con pomodori secchi, avocado, ceci e il condimento.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/8 mazzo (106g)

avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

limone, spremuto

5/8 piccolo (36g)

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

Grilled cheese vegano

2 panino/i - 662 kcal ● 20g proteine ● 31g grassi ● 67g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

pane

4 fetta (128g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

formaggio vegano, a fette

4 fetta(e) (80g)

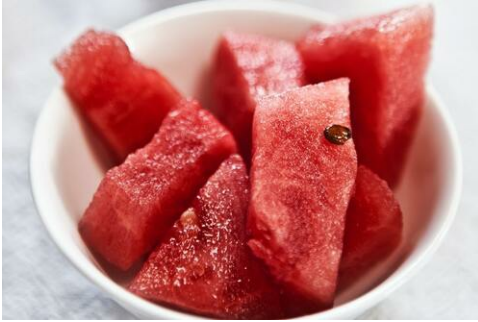
1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anguria

8 oz - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
8 oz (227g)

Per tutti i 2 pasti:

anguria
16 oz (453g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
-

Avocado

351 kcal ● 4g proteine ● 30g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chips al forno

9 patatine - 91 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
9 chips (21g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
18 chips (42g)

1. Buon appetito.
-

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
3 cucchiaino, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt di soia

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



Per singolo pasto:

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaino (27g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (82g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodorini
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodorini
27 pomodorini (459g)

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

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
hummus
1/2 tazza (113g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Crack slaw con tempeh

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



mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)
semi di girasole
1 1/2 cucchiaino (18g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tempeh, tagliato a cubetti
6 oz (170g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e 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.

Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole
1 3/4 oz (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

1013 kcal ● 47g proteine ● 84g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (119mL)
Ranch vegano
6 cucchiaio (90mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
salsa Frank's Red Hot
1 tazza (238mL)
Ranch vegano
3/4 tazza (180mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1191g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch vegano.

Broccoli

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



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Seitan aglio e pepe

799 kcal ● 71g proteine ● 39g grassi ● 38g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva

2 1/3 cucchiaio (35mL)

cipolla

1/4 tazza, tritata (47g)

peperone verde

2 1/3 cucchiaio, tritata (22g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

acqua

3 1/2 cucchiaino (17mL)

sale

1 pizzico (1g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

seitan, in stile pollo

9 1/3 oz (265g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

1/3 tazza (64g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa di fagioli neri e salsa

772 kcal ● 44g proteine ● 10g grassi ● 77g carboidrati ● 49g fibre



brodo vegetale

1 tazza(e) (mL)

fagioli neri

1 1/2 lattina/e (659g)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (2g)

panna acida (sour cream)

3 cucchiaino (36g)

salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni

3/4 tazza (195g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla

1 cucchiaino, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaino (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n nuggets

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g proteine ● 30g grassi ● 69g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

3 1/3 cucchiaino (57g)

nuggets vegani 'chik'n'

13 1/3 nuggets (287g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

6 2/3 cucchiaino (113g)

nuggets vegani 'chik'n'

26 2/3 nuggets (573g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Latte di soia

2 1/3 tazza(e) - 198 kcal ● 16g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

2 1/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

4 2/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-