

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

Giorno 1

3248 kcal ● 229g proteine (28%) ● 155g grassi (43%) ● 174g carboidrati (21%) ● 60g fibre (7%)

Colazione

515 kcal, 14g proteine, 32g carboidrati netti, 30g grassi



Avocado

176 kcal



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole

226 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1070 kcal, 49g proteine, 27g carboidrati netti, 76g grassi



Semi di zucca

366 kcal



Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal

Cena

1005 kcal, 59g proteine, 108g carboidrati netti, 29g grassi



Latte di soia

4 tazza(e)- 339 kcal



Spaghetti e polpette senza carne

664 kcal

Giorno 2

3274 kcal ● 212g proteine (26%) ● 145g grassi (40%) ● 206g carboidrati (25%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

515 kcal, 14g proteine, 32g carboidrati netti, 30g grassi



Avocado

176 kcal



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole

226 kcal

Pranzo

1075 kcal, 42g proteine, 75g carboidrati netti, 57g grassi



Zuppa speziata di lenticchie e cocco

817 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal

Cena

1025 kcal, 49g proteine, 93g carboidrati netti, 38g grassi



Zoodles alla marinara

394 kcal



Latte di soia

3 tazza(e)- 254 kcal



Pane all'aglio vegano semplice

3 fetta(s)- 378 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 3

3302 kcal ● 234g proteine (28%) ● 168g grassi (46%) ● 145g carboidrati (18%) ● 68g fibre (8%)

Colazione

530 kcal, 26g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

2 toast(i)- 405 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi



Semi di girasole

226 kcal

Pranzo

1075 kcal, 42g proteine, 75g carboidrati netti, 57g grassi



Zuppa speziata di lenticchie e cocco

817 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal

Cena

1035 kcal, 59g proteine, 32g carboidrati netti, 64g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 403 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 4

3300 kcal ● 241g proteine (29%) ● 164g grassi (45%) ● 146g carboidrati (18%) ● 69g fibre (8%)

Colazione

530 kcal, 26g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

2 toast(i)- 405 kcal

Snack

335 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 27g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

960 kcal, 49g proteine, 71g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal



Panino vegano con avocado schiacciato

2 panino(i)- 773 kcal

Cena

1035 kcal, 59g proteine, 32g carboidrati netti, 64g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 403 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal

Giorno 5

3348 kcal ● 209g proteine (25%) ● 158g grassi (43%) ● 181g carboidrati (22%) ● 91g fibre (11%)

Colazione

540 kcal, 26g proteine, 42g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Lampone

2 tazza(s)- 144 kcal



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

224 kcal

Snack

335 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 27g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

960 kcal, 49g proteine, 71g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal



Panino vegano con avocado schiacciato

2 panino(i)- 773 kcal

Cena

1075 kcal, 27g proteine, 56g carboidrati netti, 66g grassi



Zoodles con salsa di avocado

824 kcal



Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s)- 252 kcal

Giorno 6

3270 kcal ● 224g proteine (27%) ● 161g grassi (44%) ● 156g carboidrati (19%) ● 75g fibre (9%)

Colazione

540 kcal, 26g proteine, 42g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Lampone

2 tazza(s)- 144 kcal



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

224 kcal

Snack

400 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 24g grassi



Carote e hummus

123 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

955 kcal, 53g proteine, 63g carboidrati netti, 43g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Cavolo collard all'aglio

266 kcal



Lenticchie

347 kcal

Cena

940 kcal, 37g proteine, 23g carboidrati netti, 72g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)

711 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal

Giorno 7

3270 kcal ● 224g proteine (27%) ● 161g grassi (44%) ● 156g carboidrati (19%) ● 75g fibre (9%)

Colazione

540 kcal, 26g proteine, 42g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Lampone

2 tazza(s)- 144 kcal



Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

224 kcal

Snack

400 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 24g grassi



Carote e hummus

123 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

955 kcal, 53g proteine, 63g carboidrati netti, 43g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Cavolo collard all'aglio

266 kcal



Lenticchie

347 kcal

Cena

940 kcal, 37g proteine, 23g carboidrati netti, 72g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)

711 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
3 oz (89g)
- semi di girasole
5 oz (142g)
- latte di cocco in lattina
3/4 lattina (338mL)
- burro di mandorle
4 cucchiaino (64g)
- semi di lino
4 pizzico (4g)
- noci
1/4 lbs (130g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
2 1/2 lbs (1189g)
- fagioli neri
4 cucchiaino (60g)
- hummus
2/3 tazza (165g)
- lenticchie crude
1 3/4 tazza (336g)
- arachidi tostate
1 1/2 tazza (210g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (125mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
- olio d'oliva
2 oz (65mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)
- maionese vegana
5 cucchiaino (75g)

Altro

- insalata mista
15 1/2 tazza (465g)
- latte di soia, non zuccherato
10 tazza(e) (mL)
- polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
2 cucchiaino (32g)
- salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (623g)
- salsa piccante
1 1/6 fl oz (34mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
5 1/2 avocado (1122g)
- succo di limone
3 fl oz (96mL)
- lamponi
28 3/4 oz (814g)
- limone
1 piccolo (58g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (564g)
- spinaci tritati surgelati
3/4 confezione 280 g (213g)
- cipolla
3/4 grande (113g)
- aglio
21 3/4 spicchio(i) (65g)
- zenzero fresco
1 1/2 fette (\varnothing 2,5 cm) (3g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)
- zucchine
4 grande (1251g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 2/3 mazzo (624g)
- baby carote
24 medio (240g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 2/3 lbs (756g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
4 oz (114g)

Bevande

- yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)
- pomodori a cubetti
3/4 lattina/e (315g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- Affettati vegetali
20 fette (208g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
- paprika
3 pizzico (1g)
- curry in polvere
1 1/2 cucchiaino (9g)
- basilico fresco
1 3/4 tazza di foglie intere (42g)
- dijon
2 1/2 cucchiaino (38g)
- sale
1 cucchiaino (20g)

- polvere proteica
29 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (915g)
- acqua
36 1/3 tazza(e) (8610mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)

Prodotti da forno

- pane
1 1/3 lbs (608g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
3 porzione (90g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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.

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 2 pasti:

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

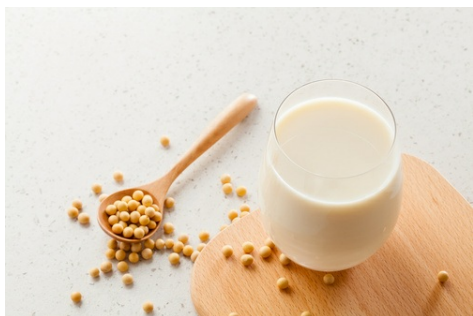
1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

2 toast(i) - 405 kcal ● 16g proteine ● 21g grassi ● 28g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
burro di mandorle
2 cucchiaino (32g)
semi di lino
2 pizzico (2g)
lamponi
20 lamponi (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
burro di mandorle
4 cucchiaino (64g)
semi di lino
4 pizzico (4g)
lamponi
40 lamponi (76g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiacciali delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

Colazione 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.

Lampone

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



Per singolo pasto:

lamponi
2 tazza (246g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
6 tazza (738g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

224 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione
1 porzione (30g)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 3 pasti:

cereali per la colazione
3 porzione (90g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte di mandorla in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Semi di zucca

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 16g fibre



tofu compatto
2 fetta(e) (168g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
salsa verde
2 cucchiaio (32g)
avocado, affettato
4 fette (100g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
4 cucchiaio (60g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa speziata di lenticchie e cocco

817 kcal ● 28g proteine ● 47g grassi ● 57g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

paprika
1 1/2 pizzico (0g)
pomodori a cubetti
3/8 lattina/e (158g)
acqua
2 tazza(e) (444mL)
latte di cocco in lattina
3/8 lattina (169mL)
curry in polvere
3/4 cucchiaino (5g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci tritati surgelati
3/8 confezione 280 g (107g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 grande (56g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)
zenzero fresco, tagliato a dadini
3/4 fette (Ø 2,5 cm) (2g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
3 pizzico (1g)
pomodori a cubetti
3/4 lattina/e (315g)
acqua
3 3/4 tazza(e) (889mL)
latte di cocco in lattina
3/4 lattina (338mL)
curry in polvere
1 1/2 cucchiaino (9g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
spinaci tritati surgelati
3/4 confezione 280 g (213g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 grande (113g)
aglio, tagliato a dadini
3 3/4 spicchio(i) (11g)
zenzero fresco, tagliato a dadini
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi le cipolle. Cuoci fino a quando diventano traslucide, circa 7 minuti.
2. Aggiungi aglio e zenzero e cuoci, mescolando spesso, per circa 4 minuti.
3. Aggiungi la polvere di curry e la paprika e cuoci per 1 minuto, mescolando continuamente.
4. Unisci il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Porta a ebollizione, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti.
5. Taglia gli spinaci surgelati a pezzi e incorporali nella zuppa insieme ai pomodori. Mescola frequentemente.
6. Quando gli spinaci si sono scongelati e la zuppa è ben calda, servi.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
6 barbabietta(e) (300g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Panino vegano con avocado schiacciato

2 panino(i) - 773 kcal ● 45g proteine ● 31g grassi ● 58g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali
10 fette (104g)
pane
4 fetta(e) (128g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
16 cucchiaino (30g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
2/3 avocado (134g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
20 fette (208g)
pane
8 fetta(e) (256g)
salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
insalata mista
2 tazza (60g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
1 1/3 avocado (268g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, unguilo 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.
-

Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
13 1/3 oz (378g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 2/3 lbs (756g)
olio
5 cucchiaino (25mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
aglio, tritato
5 spicchio(i) (15g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Semi di girasole

226 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (106g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Sedano con burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
 2. Spalma il burro di arachidi al centro
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Carote e hummus

123 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

hummus
3 cucchiaino (45g)
baby carote
12 medio (120g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
6 cucchiaino (90g)
baby carote
24 medio (240g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 2/3 cucchiaino (16g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 2/3 mazzo (454g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte di soia

4 tazza(e) - 339 kcal ● 28g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spaghetti e polpette senza carne

664 kcal ● 31g proteine ● 11g grassi ● 100g carboidrati ● 11g fibre



salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
pasta secca cruda
4 oz (114g)
polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zoodles alla marinara

394 kcal ● 15g proteine ● 7g grassi ● 49g carboidrati ● 18g fibre



salsa per pasta
1 3/4 tazza (455g)
zucchine
3 1/2 medio (686g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

Latte di soia

3 tazza(e) - 254 kcal ● 21g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane all'aglio vegano semplice

3 fetta(s) - 378 kcal ● 12g proteine ● 17g grassi ● 38g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 fetta(s) porzioni

pane
3 fetta (96g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 403 kcal ● 15g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
1/2 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
14 cucchiaio (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Crack slaw con tempeh

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
salsa piccante
1 cucchiaino (15mL)
semi di girasole
3 cucchiaino (36g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
tempeh, tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 fetta(s) porzioni

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu in crosta di noci (vegano)

711 kcal ● 33g proteine ● 57g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 1/4 cucchiaino (6mL)
dijon
1 1/4 cucchiaino (19g)
maionese vegana
2 1/2 cucchiaino (38g)
noci
6 1/2 cucchiaino, tritata (48g)
tofu compatto, scolato
10 oz (284g)
aglio, tagliato a dadini
2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 1/2 cucchiaino (13mL)
dijon
2 1/2 cucchiaino (38g)
maionese vegana
5 cucchiaino (75g)
noci
13 cucchiaino, tritata (97g)
tofu compatto, scolato
1 1/4 lbs (567g)
aglio, tagliato a dadini
5 spicchio(i) (15g)

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 once. 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.
Disponere 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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)

acqua

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-