

Dieta - Menu dieta vegana low carb da 3400 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

3222 kcal ● 219g proteine (27%) ● 138g grassi (39%) ● 174g carboidrati (22%) ● 102g fibre (13%)

Colazione

565 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 45g grassi



Mix di noci e mandorle
1/4 tazza(e)- 216 kcal



Avocado
351 kcal

Snack

380 kcal, 13g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Semi di girasole
240 kcal



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

710 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 37g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Cavolo collard all'aglio
266 kcal

Cena

1135 kcal, 53g proteine, 100g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
460 kcal

Giorno 2

3360 kcal ● 213g proteine (25%) ● 147g grassi (39%) ● 211g carboidrati (25%) ● 86g fibre (10%)

Colazione

565 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 45g grassi



Mix di noci e mandorle
1/4 tazza(e)- 216 kcal



Avocado
351 kcal

Snack

380 kcal, 13g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Semi di girasole
240 kcal



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

845 kcal, 42g proteine, 57g carboidrati netti, 45g grassi



Chik'n tenders croccanti
9 1/3 tender/i- 533 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
313 kcal

Cena

1135 kcal, 53g proteine, 100g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
460 kcal

Giorno 3

3360 kcal ● 287g proteine (34%) ● 132g grassi (35%) ● 182g carboidrati (22%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

490 kcal, 48g proteine, 16g carboidrati netti, 20g grassi



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



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
251 kcal



More
1 1/4 tazza(e)- 87 kcal

Snack

360 kcal, 44g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
315 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1055 kcal, 47g proteine, 91g carboidrati netti, 45g grassi



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
352 kcal

Cena

1020 kcal, 51g proteine, 58g carboidrati netti, 52g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal

Giorno 4

3360 kcal ● 287g proteine (34%) ● 132g grassi (35%) ● 182g carboidrati (22%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

490 kcal, 48g proteine, 16g carboidrati netti, 20g grassi



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



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
251 kcal



More
1 1/4 tazza(e)- 87 kcal

Snack

360 kcal, 44g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
315 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1055 kcal, 47g proteine, 91g carboidrati netti, 45g grassi



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
352 kcal

Cena

1020 kcal, 51g proteine, 58g carboidrati netti, 52g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal

Giorno 5

3346 kcal ● 243g proteine (29%) ● 151g grassi (41%) ● 171g carboidrati (20%) ● 81g fibre (10%)

Colazione

490 kcal, 48g proteine, 16g carboidrati netti, 20g grassi



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



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
251 kcal



More
1 1/4 tazza(e)- 87 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste
3/8 tazza(e)- 327 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1075 kcal, 47g proteine, 122g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Cassoulet di fagioli bianchi
962 kcal

Cena

1015 kcal, 42g proteine, 23g carboidrati netti, 75g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 443 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
393 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Giorno 6

3436 kcal ● 225g proteine (26%) ● 154g grassi (40%) ● 207g carboidrati (24%) ● 82g fibre (10%)

Colazione

580 kcal, 30g proteine, 51g carboidrati netti, 22g grassi



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste
3/8 tazza(e)- 327 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1075 kcal, 47g proteine, 122g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Cassoulet di fagioli bianchi
962 kcal

Cena

1015 kcal, 42g proteine, 23g carboidrati netti, 75g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 443 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
393 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Giorno 7

3385 kcal ● 223g proteine (26%) ● 187g grassi (50%) ● 145g carboidrati (17%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

580 kcal, 30g proteine, 51g carboidrati netti, 22g grassi



Toast con avocado

2 fetta(e)- 336 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

995 kcal, 45g proteine, 21g carboidrati netti, 73g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano

675 kcal



Cavolo collard all'aglio

319 kcal

Cena

1045 kcal, 41g proteine, 62g carboidrati netti, 63g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 383 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

664 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (643g)
- salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)
- salsa Frank's Red Hot
9 1/4 cucchiaio (139mL)
- brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)

Altro

- Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)
- gocce di cioccolato
4 cucchiaino (19g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
9 1/3 pezzi (238g)
- Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
- polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)
- polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- Ranch vegano
1/4 lbs (120mL)
- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
17 1/2 oz (495g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
29 1/4 oz (832g)
- aglio
15 1/4 spicchio(i) (46g)
- ketchup
2 1/3 cucchiaio (40g)
- cipolla
3 medio (dia. 6,4 cm) (340g)
- pomodori
10 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1220g)
- carote
5 grande (360g)
- sedano crudo
2 1/2 gambo medio (19–20 cm) (100g)

Frutta e succhi di frutta

Prodotti a base di noci e semi

- noci
3 oz (82g)
- mandorle
6 1/3 oz (179g)
- semi di girasole
4 oz (112g)
- noci miste
1 tazza (151g)

Bevande

- polvere proteica
31 porzione (80 mL ciascuna) (961g)
- acqua
34 1/4 tazza(e) (8117mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1/3 gallone (1260mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
26 oz (737g)
- arachidi tostate
1 tazza (134g)
- fagioli bianchi in scatola
2 1/2 lattina/e (1098g)
- tofu compatto
14 oz (397g)
- lenticchie crude
1/2 tazza (84g)

Grassi e oli

- olio
6 1/2 oz (193mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaio (16mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaio (9g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
- peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)

Dolci

- avocado**
7 2/3 avocado (1541g)
 - limone**
2 1/2 piccolo (145g)
 - uvetta**
1/4 lbs (60 uvetta) (95g)
 - succo di limone**
1 1/3 fl oz (36mL)
 - succo di lime**
1/4 tazza (65mL)
 - more**
3 3/4 tazza (540g)
 - arancia**
4 arancia (616g)
-

- cacao in polvere**
1 1/2 cucchiaino (8g)

Prodotti da forno

- pane**
4 fetta (128g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mix di noci e mandorle

1/4 tazza(e) - 216 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci

4 cucchiaino, tritata (10g)

mandorle

4 cucchiaino, intera (12g)

gocce di cioccolato

2 cucchiaino (9g)

uvetta

2 cucchiaino (non pressata) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

2 2/3 cucchiaino, tritata (19g)

mandorle

2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

gocce di cioccolato

4 cucchiaino (19g)

uvetta

4 cucchiaino (non pressata) (12g)

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

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal ● 40g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza (540mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)
polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)

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.

More

1 1/4 tazza(e) - 87 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

more
1 1/4 tazza (180g)

Per tutti i 3 pasti:

more
3 3/4 tazza (540g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
avocado, maturo, affettato
1 avocado (201g)

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

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

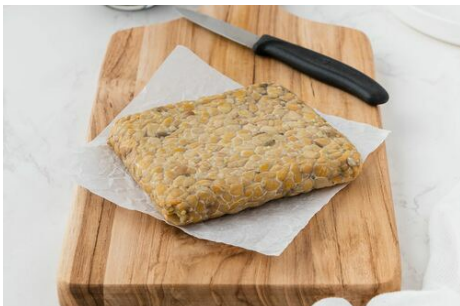
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 6 oz porzioni

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

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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



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)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Chik'n tenders croccanti

9 1/3 tender/i - 533 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 48g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

9 1/3 pezzi (238g)

ketchup

2 1/3 cucchiaino (40g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



cipolla

4 cucchiaino, tritato (20g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

2/3 avocado (134g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub

1 1/2 panino/i (128g)

lievito nutrizionale

1/2 cucchiaio (2g)

salsa per pasta

6 cucchiaio (98g)

polpette vegane surgelate

6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub

3 panino/i (255g)

lievito nutrizionale

1 cucchiaio (4g)

salsa per pasta

3/4 tazza (195g)

polpette vegane surgelate

12 polpetta(e) (360g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde. Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale. Servire.
-

Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

aglio in polvere

3 pizzico (1g)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

3/4 avocado (151g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

3 cucchiaio, tritato (45g)

succo di lime

3 cucchiaio (45mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

aglio in polvere

1/4 cucchiaio (2g)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

pepe nero

1/4 cucchiaio, macinato (2g)

avocado, a cubetti

1 1/2 avocado (302g)

pomodori, a dadini

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

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

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.

Cassoulet di fagioli bianchi

962 kcal ● 44g proteine ● 20g grassi ● 117g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 1/2 grande (180g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 1/4 gambo medio (19–20 cm) (50g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/4 lattina/e (549g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1 1/4 tazza(e) (mL)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
carote, pelato e tagliato a fette
5 grande (360g)
aglio, tritato
5 spicchio(i) (15g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
2 1/2 gambo medio (19–20 cm) (100g)
cipolla, tagliato a dadini
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (275g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 1/2 lattina/e (1098g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

675 kcal ● 31g proteine ● 56g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa Frank's Red Hot

1/3 tazza (79mL)

Ranch vegano

4 cucchiaio (60mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

14 oz (397g)

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.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

1 lbs (454g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

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.
-

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.
-

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
4 cucchiaio, pressata (41g)

Per tutti i 2 pasti:

uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato proteico (latte di mandorla)

315 kcal ● 43g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato

1 1/2 tazza (360mL)

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato

3 tazza (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodorini

12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodorini

24 pomodorini (408g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 cucchiaino (50g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1 tazza (151g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
2/3 vasetto (680 g) (448g)
Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Condisci con il sugo e servi.
-

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal ● 9g proteine ● 31g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 mazzo (340g)

avocado, tritato

2 avocado (402g)

limone, spremuto

2 piccolo (116g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia

2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia

4 arancia (616g)

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 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.

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1 tazza, intera (143g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Tempeh buffalo con ranch vegano

393 kcal ● 24g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)
Ranch vegano
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)
Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)

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.

Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
6 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (546g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\n\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\n\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

6 2/3 cucchiaino (61g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

664 kcal ● 26g proteine ● 33g grassi ● 54g carboidrati ● 12g fibre



lenticchie crude

1/2 tazza (84g)

succo di limone

1 3/4 cucchiaino (26mL)

mandorle

1 3/4 cucchiaino, a fettine (12g)

olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 3/4 tazza, tritata (70g)

peperoncino rosso tritato

1 cucchiaino (2g)

acqua

1 3/4 tazza(e) (415mL)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

aglio, a dadini

1 3/4 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.
-

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.
-