

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

**Giorno 1** 3515 kcal ● 223g proteine (25%) ● 171g grassi (44%) ● 211g carboidrati (24%) ● 60g fibre (7%)

## Colazione

585 kcal, 16g proteine, 49g carboidrati netti, 33g grassi



**Barretta di granola piccola**  
3 barretta(e)- 357 kcal



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

## Snack

285 kcal, 8g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



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



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

1110 kcal, 62g proteine, 52g carboidrati netti, 60g grassi



**Semi di girasole**  
361 kcal



**Pompelmo**  
1 pompelmo- 119 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

## Cena

1095 kcal, 39g proteine, 97g carboidrati netti, 54g grassi



**Spezzatino vegano alla Guinness**  
549 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal



**Chips e guacamole**  
394 kcal

**Giorno 2** 3463 kcal ● 221g proteine (26%) ● 180g grassi (47%) ● 191g carboidrati (22%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

585 kcal, 16g proteine, 49g carboidrati netti, 33g grassi



**Barretta di granola piccola**  
3 barretta(e)- 357 kcal



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

### Snack

285 kcal, 8g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



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



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 48g proteine, 73g carboidrati netti, 59g grassi



**Noci**  
1/2 tazza(e)- 306 kcal



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



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Cena

1100 kcal, 52g proteine, 56g carboidrati netti, 64g grassi



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
785 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
315 kcal

**Giorno 3** 3494 kcal ● 225g proteine (26%) ● 183g grassi (47%) ● 178g carboidrati (20%) ● 59g fibre (7%)

### Colazione

580 kcal, 20g proteine, 61g carboidrati netti, 25g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Yogurt di soia**  
3 vasetto- 407 kcal

### Snack

285 kcal, 8g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



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



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1090 kcal, 48g proteine, 48g carboidrati netti, 70g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
17 1/2 oz- 630 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
460 kcal

### Cena

1100 kcal, 52g proteine, 56g carboidrati netti, 64g grassi



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
785 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
315 kcal

## Giorno 4

3522 kcal ● 233g proteine (26%) ● 204g grassi (52%) ● 148g carboidrati (17%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 20g proteine, 61g carboidrati netti, 25g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Yogurt di soia**  
3 vasetto- 407 kcal

### Snack

305 kcal, 20g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



**Palline proteiche alle mandorle**  
1 palline- 135 kcal



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1090 kcal, 48g proteine, 48g carboidrati netti, 70g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
17 1/2 oz- 630 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
460 kcal

### Cena

1110 kcal, 48g proteine, 30g carboidrati netti, 87g grassi



**Tofu alla Buffalo con ranch vegano**  
1013 kcal



**Patatine fritte al forno**  
97 kcal

## Giorno 5

3453 kcal ● 239g proteine (28%) ● 180g grassi (47%) ● 166g carboidrati (19%) ● 53g fibre (6%)

### Colazione

580 kcal, 20g proteine, 61g carboidrati netti, 25g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Yogurt di soia**  
3 vasetto- 407 kcal

### Snack

305 kcal, 20g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



**Palline proteiche alle mandorle**  
1 palline- 135 kcal



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1085 kcal, 47g proteine, 26g carboidrati netti, 84g grassi



**Tofu in crosta di noci (vegano)**  
995 kcal



**Patatine di carota**  
92 kcal

### Cena

1045 kcal, 56g proteine, 70g carboidrati netti, 49g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Patatine fritte al forno**  
386 kcal

## Giorno 6

3553 kcal ● 225g proteine (25%) ● 208g grassi (53%) ● 121g carboidrati (14%) ● 75g fibre (8%)

### Colazione

495 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 24g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta(e)- 408 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

385 kcal, 13g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**More**  
1 3/4 tazza(e)- 122 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1085 kcal, 47g proteine, 26g carboidrati netti, 84g grassi



**Tofu in crosta di noci (vegano)**  
995 kcal



**Patatine di carota**  
92 kcal

### Cena

1150 kcal, 47g proteine, 32g carboidrati netti, 78g grassi



**Zoodles con salsa di avocado**  
588 kcal



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



**Semi di zucca**  
366 kcal

**Giorno 7** 3454 kcal ● 223g proteine (26%) ● 157g grassi (41%) ● 201g carboidrati (23%) ● 86g fibre (10%)

## Colazione

495 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 24g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta(e)- 408 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

## Snack

385 kcal, 13g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**More**  
1 3/4 tazza(e)- 122 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

985 kcal, 45g proteine, 106g carboidrati netti, 33g grassi



**Seitan semplice**  
3 oz- 183 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
403 kcal



**Couscous**  
402 kcal

## Cena

1150 kcal, 47g proteine, 32g carboidrati netti, 78g grassi



**Zoodles con salsa di avocado**  
588 kcal



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



**Semi di zucca**  
366 kcal

## Cereali e pasta

- farina 00  
1/2 cucchiaio (4g)
- seitan  
6 1/2 oz (184g)
- amido di mais  
5 cucchiaio (40g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
2/3 scatola (165 g) (110g)

## Altro

- birra scura (es. Guinness)  
1/2 bottiglia (340 g) (mL)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- guacamole, confezionata  
6 cucchiaio (93g)
- mix per insalata di cavolo  
3 tazza (270g)
- Ranch vegano  
1/2 lbs (210mL)
- nuggets vegani 'chik'n'  
13 1/3 nuggets (287g)
- yogurt di soia  
9 contenitore(i) (1352g)
- farina di mandorle  
1 cucchiaio (7g)
- latte di soia, non zuccherato  
8 2/3 tazza(e) (mL)

## Dolci

- zucchero di canna  
1/2 cucchiaio (6g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
- sale  
1 cucchiaio (21g)
- Timo fresco  
1/4 cucchiaio (1g)
- rosmarino, essiccato  
4 g (4g)
- pepe al limone  
1 1/4 cucchiaino (3g)
- dijon  
1/4 tazza (53g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate  
1 1/4 lbs (568g)
- cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- sedano crudo  
2 3/4 gambo medio (19–20 cm) (110g)
- carote  
4 1/4 medio (257g)
- aglio  
9 1/4 spicchio(i) (28g)
- pomodori  
7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (908g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
5 mazzo (829g)
- patate dolci  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- ketchup  
3 1/3 cucchiaio (57g)
- zucchine  
2 1/2 grande (808g)

## Snack

- tortilla chips  
1 1/2 oz (43g)
- piccola barretta di granola  
6 barretta (150g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
4 barretta (160g)

## Bevande

- polvere proteica  
2 lbs (874g)
- acqua  
29 tazza(e) (6833mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
2 1/2 oz (75g)
- mandorle  
1 tazza, intera (143g)
- noci  
6 1/3 oz (179g)
- burro di mandorle  
2 cucchiaio (31g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1 tazza (118g)

- basilico fresco  
2 1/2 tazza di foglie intere (60g)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- salsa di soia (tamari)  
1/2 cucchiaino (8mL)
- arachidi tostate  
1/2 tazza (73g)
- tempeh  
30 oz (851g)
- tofu compatto  
5 1/4 lbs (2381g)

### **Grassi e oli**

- olio d'oliva  
6 cucchiaino (89mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)
- olio  
5 oz (146mL)
- maionese vegana  
1/2 tazza (105g)

### **Frutta e succhi di frutta**

- Pompelmo  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- limone  
5 1/2 piccolo (312g)
- avocado  
7 avocado (1382g)
- succo di limone  
4 1/2 fl oz (138mL)
- arancia  
2 arancia (308g)
- more  
3 1/2 tazza (504g)

### **Zuppe, salse e sughi**

- salsa piccante  
1/2 cucchiaino (8mL)
  - salsa Frank's Red Hot  
1 tazza (240mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Barretta di granola piccola

3 barretta(e) - 357 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**  
3 barretta (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
6 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 3 pasti:

**avocado**  
1 1/2 avocado (302g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)

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

### Yogurt di soia

3 vasetto - 407 kcal ● 18g proteine ● 11g grassi ● 59g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di soia**  
3 contenitore(i) (451g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt di soia**  
9 contenitore(i) (1352g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e) - 408 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
4 barretta (160g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

### Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

### 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 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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Noci

1/2 tazza(e) - 306 kcal ● 7g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

#### noci

1/2 tazza, senza guscio (44g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Chik'n nuggets

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

Dà 13 1/3 nuggets porzioni

#### ketchup

3 1/3 cucchiaino (57g)

#### nuggets vegani 'chik'n'

13 1/3 nuggets (287g)

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



### Bastoncini di sedano

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

Dà 2 gambo di sedano porzioni

#### sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.



## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteine ● 40g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**amido di mais**  
2 1/2 cucchiaio (20g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**pepe al limone**  
5 pizzico (1g)  
**limone, scorza grattugiata**  
1 1/4 piccolo (73g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

**amido di mais**  
5 cucchiaio (40g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**pepe al limone**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**limone, scorza grattugiata**  
2 1/2 piccolo (145g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
35 oz (992g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

### 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Tofu in crosta di noci (vegano)

995 kcal ● 46g proteine ● 79g grassi ● 19g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**dijon**  
1 3/4 cucchiaino (26g)  
**maionese vegana**  
1/4 tazza (53g)  
**noci**  
9 1/4 cucchiaino, tritata (68g)  
**tofu compatto, scolato**  
14 oz (397g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3 1/2 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**dijon**  
1/4 tazza (53g)  
**maionese vegana**  
1/2 tazza (105g)  
**noci**  
18 1/2 cucchiaino, tritata (135g)  
**tofu compatto, scolato**  
1 3/4 lbs (794g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
7 spicchio(i) (21g)

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.

### Patatine di carota

92 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**carote, sbucciate**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**carote, sbucciate**  
1/2 lbs (227g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Seitan semplice

3 oz - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**seitan**  
3 oz (85g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

403 kcal ● 8g proteine ● 27g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
7/8 mazzo (149g)  
**avocado, tritato**  
7/8 avocado (176g)  
**limone, spremuto**  
7/8 piccolo (51g)

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.

### Couscous

402 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 79g carboidrati ● 5g fibre



**couscous istantaneo aromatizzato**  
2/3 scatola (165 g) (110g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2/3 mazzo (113g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 3 pasti:

**sale**  
2 cucchiaino (12g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 mazzo (340g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)

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
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**burro di mandorle**  
1 cucchiaio (16g)  
**farina di mandorle**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**polvere proteica**  
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di mandorle**  
2 cucchiaio (31g)  
**farina di mandorle**  
1 cucchiaio (7g)  
**polvere proteica**  
1 cucchiaio (6g)

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.
- 

### Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### More

1 3/4 tazza(e) - 122 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1 3/4 tazza (252g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
3 1/2 tazza (504g)

1. Sciacqua le more e servi.

### Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
24 pomodorini (408g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Spezzatino vegano alla Guinness

549 kcal ● 30g proteine ● 20g grassi ● 57g carboidrati ● 5g fibre



#### farina 00

1/2 cucchiaio (4g)

#### birra scura (es. Guinness)

1/2 bottiglia (340 g) (mL)

#### zucchero di canna

1/2 cucchiaio (6g)

#### pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

#### sale

2 pizzico (2g)

#### salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaio (8mL)

#### olio d'oliva

1 1/4 cucchiaio (19mL)

#### patate, tagliato a dadini

1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)

#### cipolla, tagliato a dadini

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

#### sedano crudo, tagliato a fette sottili

3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)

#### seitan, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1/4 lbs (99g)

#### carote, diviso a metà per il lungo e affettato sottilmente

1/2 medio (31g)

#### aglio, tritato finemente

3/4 spicchio(i) (2g)

#### Timo fresco, tritato

1/4 cucchiaio (1g)

1. Scaldare 2 cucchiai di olio d'oliva e salsa di soia in una padella a fuoco medio-alto. Rosolare il seitan nell'olio caldo fino a doratura su tutti i lati, circa 5 minuti.
2. Scaldare l'olio restante in una pentola grande a fuoco medio-alto. Soffriggere cipolla, sedano, carote, patate e aglio nell'olio caldo fino a quando le cipolle sono morbide, 3-5 minuti. Ridurre il fuoco a medio e versare lentamente la birra nel composto di verdure.
3. Unire zucchero di canna, farina, timo, sale e pepe nero al mix di birra; aggiungere il seitan. Portare il tutto a sobbollire, ridurre il fuoco al minimo e cuocere finché lo stufato non si è ridotto e addensato, circa 45 minuti.

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



#### insalata mista

3 tazza (90g)

#### pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

#### condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

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

### Chips e guacamole

394 kcal ● 6g proteine ● 24g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



**tortilla chips**  
1 1/2 oz (43g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaio (93g)

1. Servi il guacamole con le tortilla chips.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Tempeh buffalo con ranch vegano

785 kcal ● 48g proteine ● 50g grassi ● 19g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 tazza (120mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
1 lbs (454g)  
**Ranch vegano**  
1/2 tazza (120mL)

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.

### Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**rosmarino, essiccato**  
1/2 cucchiaio (2g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaio (3g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Tofu alla Buffalo con ranch vegano

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



**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)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi 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.

### Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



**patate**  
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

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. Arrostisci 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.

---

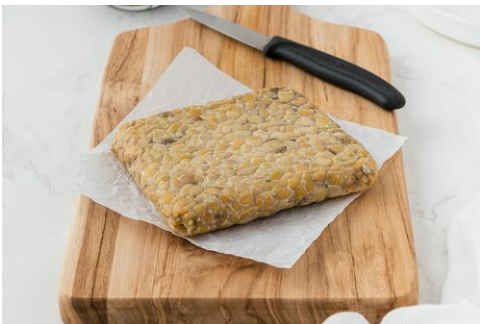
## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### 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.

---

### Insalata mista semplice

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



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

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

## Patatine fritte al forno

386 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



**patate**  
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Zoodles con salsa di avocado

588 kcal ● 13g proteine ● 39g grassi ● 22g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
3/8 tazza(e) (99mL)  
**succo di limone**  
1/4 tazza (56mL)  
**basilico fresco**  
1 1/4 tazza di foglie intere (30g)  
**zucchine**  
1 1/4 grande (404g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
1 1/4 avocado (251g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
12 1/2 pomodorini (213g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
5/6 tazza(e) (197mL)  
**succo di limone**  
1/2 tazza (113mL)  
**basilico fresco**  
2 1/2 tazza di foglie intere (60g)  
**zucchine**  
2 1/2 grande (808g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
2 1/2 avocado (503g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
25 pomodorini (425g)

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.

## 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.

## 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.

---

## 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.
-