

Dieta - Menu dieta vegana da 1000 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

955 kcal ● 96g proteine (40%) ● 30g grassi (28%) ● 65g carboidrati (27%) ● 10g fibre (4%)

Colazione

145 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 1g grassi



Bagel medio tostato con 'burro'
1/2 bagel/i- 145 kcal

Pranzo

365 kcal, 24g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



Bocconcini di seitan impanati
302 kcal



Peperoni e cipolle saltati
63 kcal

Cena

175 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 11g grassi



Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)
1 pomodori ripieni- 130 kcal



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1035 kcal ● 107g proteine (41%) ● 29g grassi (25%) ● 73g carboidrati (28%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

145 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 1g grassi



Bagel medio tostato con 'burro'
1/2 bagel/i- 145 kcal

Pranzo

330 kcal, 13g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Cena

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



Seitan semplice
3 oz- 183 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
1 1/2 tazza(e)- 107 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1043 kcal ● 96g proteine (37%) ● 40g grassi (35%) ● 54g carboidrati (21%) ● 20g fibre (8%)

Colazione

210 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Cena

230 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Macinato di cavolfiore e spinaci
1/2 tazza(e)- 36 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
196 kcal

Pranzo

330 kcal, 13g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

989 kcal ● 95g proteine (38%) ● 47g grassi (43%) ● 28g carboidrati (11%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

210 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Cena

230 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Macinato di cavolfiore e spinaci
1/2 tazza(e)- 36 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
196 kcal

Pranzo

275 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Tofu cajun
157 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1034 kcal ● 99g proteine (38%) ● 34g grassi (30%) ● 57g carboidrati (22%) ● 27g fibre (10%)

Colazione

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Cena

290 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Pasta di ceci vegana con ceci
262 kcal

Pranzo

285 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 16g grassi



Saltato di carote e carne macinata
166 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1015 kcal ● 91g proteine (36%) ● 26g grassi (23%) ● 86g carboidrati (34%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Cena

240 kcal, 9g proteine, 31g carboidrati netti, 6g grassi



Zuppa di spinaci
108 kcal



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Pranzo

315 kcal, 11g proteine, 37g carboidrati netti, 11g grassi



Pane piatto con broccoli e hummus
1/2 pane piatto- 315 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1015 kcal ● 91g proteine (36%) ● 26g grassi (23%) ● 86g carboidrati (34%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia

1/2 tazza(e)- 42 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Cena

240 kcal, 9g proteine, 31g carboidrati netti, 6g grassi



Zuppa di spinaci

108 kcal



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Pranzo

315 kcal, 11g proteine, 37g carboidrati netti, 11g grassi



Pane piatto con broccoli e hummus

1/2 pane piatto- 315 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Prodotti da forno

- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
- pangrattato
1 3/4 cucchiaio (12g)
- pane
1/2 lbs (224g)
- cracker
16 cracker (56g)
- pane naan
1/2 lbs (216g)

Altro

- burro vegano
3/4 cucchiaio (11g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- formaggio vegano grattugiato
4 cucchiaino (9g)
- latte di soia, non zuccherato
3 tazza(e) (mL)
- cavolfiore "riso" surgelato
2 1/2 tazza, surgelata (265g)
- Affettati vegetali
5 fette (52g)
- insalata mista
1/4 confezione (155 g) (43g)
- Ranch vegano
2 cucchiaio (31mL)
- lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
- pasta di ceci
1 oz (28g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (1g)
- coriandolo macinato
1 1/2 pizzico (0g)
- sale
1/3 cucchiaino (2g)
- condimento Cajun
4 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
4 cucchiaino (23g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (178g)
- peperone
1/2 grande (82g)
- spinaci freschi
5/8 confezione 280 g (166g)
- pomodori
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
- zucchine
1/4 grande (81g)
- aglio
5 spicchio(i) (14g)
- carote
2/3 grande (48g)
- coriandolo fresco
1/2 cucchiaio, tritato (2g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
- broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- zenzero fresco
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

Cereali e pasta

- seitan
5 2/3 oz (161g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
17 1/2 tazza (4186mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (31mL)
- brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/3 avocado (268g)

Grassi e oli

- olio**
2 oz (65mL)
- olio d'oliva**
3/4 cucchiaio (11mL)
- condimento per insalata**
1/2 cucchiaio (8mL)

- succo di lime**
1/2 fl oz (18mL)
- succo di limone**
1/2 cucchiaio (8mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)**
3 1/2 cucchiaino (18mL)
 - tempeh**
4 oz (113g)
 - tofu compatto**
5 oz (142g)
 - hummus**
6 oz (174g)
 - briciole di burger vegetariano**
2 oz (57g)
 - ceci in scatola**
1/2 lattina/e (224g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i - 145 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

burro vegano

1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

burro vegano

1/2 cucchiaino (7g)

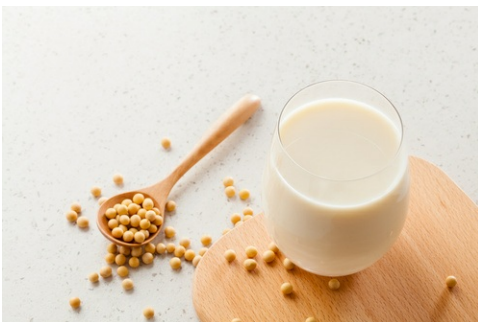
1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il 'burro'.
3. Buon appetito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

1 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 2 pasti:

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

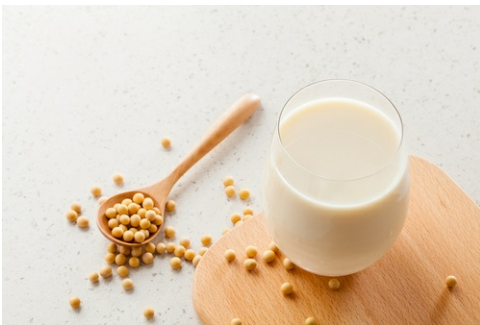
1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

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 3 pasti:

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

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Bocconcini di seitan impanati

302 kcal ● 23g proteine ● 12g grassi ● 24g carboidrati ● 1g fibre



aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

pepe nero

1/3 pizzico, macinato (0g)

cumino macinato

1 1/3 pizzico (0g)

coriandolo macinato

1 1/3 pizzico (0g)

pangrattato

1 3/4 cucchiaio (12g)

ketchup

4 cucchiaino (23g)

**seitan, spezzettato in pezzi della
dimensione di un boccone**

2 2/3 oz (76g)

1. In una ciotolina unire pangrattato, aglio in polvere, coriandolo, cumino e pepe nero. In una ciotola separata mettere la salsa di soia.
2. Immergere i bocconcini di seitan nella salsa di soia, poi nel mix di pangrattato fino a ricoprire completamente. Mettere da parte.
3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Friggere il seitan fino a doratura su tutti i lati.
4. Servire con ketchup.

Peperoni e cipolle saltati

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



olio

1/4 cucchiaio (4mL)

cipolla, affettato

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

peperone, tagliato a strisce

1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino vegano con avocado schiacciato

1/2 panino(i) - 193 kcal ● 11g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali

2 1/2 fette (26g)

pane

1 fetta(e) (32g)

salsa piccante

1/2 cucchiaino (3mL)

insalata mista

4 cucchiaino (8g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/6 avocado (34g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali

5 fette (52g)

pane

2 fetta(e) (64g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/3 avocado (67g)

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.

Cracker

8 cracker(i) - 135 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cracker

8 cracker (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cracker

16 cracker (56g)

1. Buon appetito.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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.

Tofu cajun

157 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



condimento Cajun
4 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
5 oz (142g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Saltato di carote e carne macinata

166 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



carote
2/3 grande (48g)
briciole di burger vegetariano
2 oz (57g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino rosso tritato
2/3 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cipolla, tritato
1/6 grande (25g)
coriandolo fresco, tritato
1/2 cucchiaino, tritato (2g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane piatto con broccoli e hummus

1/2 pane piatto - 315 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1/2 grande (63g)
hummus
2 cucchiaio (31g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 oz (14g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
broccoli, a fette
3/4 tazza, tritata (68g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 grande (126g)
hummus
4 cucchiaio (62g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
insalata mista
1 oz (28g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
broccoli, a fette
1 1/2 tazza, tritata (137g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (230°C).
2. Unire i broccoli tritati, l'aglio, metà dell'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescolare. Arrostitire 10-15 minuti fino a quando i broccoli sono teneri.
3. Mettere il naan direttamente sulla griglia del forno e cuocere fino a quando è croccante, 4-5 minuti.
4. Condire le verdure a foglia con succo di limone, l'olio restante e un po' di sale e pepe.
5. Spalmare l'hummus sul naan. Aggiungere i broccoli, le verdure a foglia e una spolverata di peperoncino tritato. Tagliare il pane piatto e servire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

1 pomodori ripieni - 130 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pomodori ripieni porzioni

spinaci freschi

1/2 tazza(e) (15g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

pomodori

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

formaggio vegano grattugiato

4 cucchiaino (9g)

zucchine, tagliato a dadini

1/4 grande (81g)

cipolla, tagliato a dadini

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

1. Preriscalda il forno a 350 F (180 C).
2. Taglia la parte superiore di ogni pomodoro e scartala.
3. Con un cucchiaino svuota ogni pomodoro, facendo attenzione a non perforarne le pareti. Scarta la polpa e i semi.
4. Asciuga l'interno dei pomodori con un tovagliolo di carta. Sala l'interno e mettili a testa in giù su un tovagliolo per consentire ulteriore drenaggio; metti da parte.
5. Taglia a dadini zuccina e cipolla.
6. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi zuccina, cipolla, origano/condimento italiano e sale/pepe (a piacere). Salta fino a quando le verdure si sono ammorbidite, circa 4 minuti.
7. Aggiungi gli spinaci e cuoci per altri 2 minuti fino ad appassire. Togli dal fuoco.
8. Sistema i pomodori con la parte aperta verso l'alto su una teglia. Metti circa metà del formaggio (sostituito senza latticini) sul fondo dei pomodori.
9. Riempi i pomodori con il composto di verdure e copri con il formaggio rimanente.
10. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti finché i pomodori sono ben caldi.
11. Facoltativo: poni sotto il grill per circa un minuto per dorare il formaggio.

Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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 cucchiaino (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.

Macinato di cavolfiore e spinaci

1 1/2 tazza(e) - 107 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, surgelata (159g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi, tritato
3/4 tazza(e) (23g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Macinato di cavolfiore e spinaci

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



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato

1/2 tazza, surgelata (53g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

spinaci freschi, tritato

1/4 tazza(e) (8g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato

16 cucchiaino, surgelata (106g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

spinaci freschi, tritato

1/2 tazza(e) (15g)

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio(i) (3g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Tempeh buffalo con ranch vegano

196 kcal ● 12g proteine ● 13g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

salsa Frank's Red Hot

1 cucchiaino (15mL)

tempeh, tritato grossolanamente

2 oz (57g)

Ranch vegano

1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaino (30mL)

tempeh, tritato grossolanamente

4 oz (113g)

Ranch vegano

2 cucchiaino (30mL)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pasta di ceci vegana con ceci

262 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



lievito nutrizionale

4 pizzico (1g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

pasta di ceci

1 oz (28g)

burro vegano

1/4 cucchiaino (4g)

cipolla, tagliato a fette sottili

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

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (112g)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
 3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
 4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di spinaci

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
spinaci freschi
2 oz (57g)
brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
zenzero fresco, tritato
1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/8 lattina/e (56g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
4 oz (113g)
brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
zenzero fresco, tritato
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Friggi cipolla e zenzero fino a che sono morbidi, circa 3-5 minuti. Aggiungi ceci, spinaci, brodo, cumino e un po' di sale. Porta a ebollizione, riduci il fuoco al minimo e cuoci finché le verdure a foglia sono appassite, circa 4-5 minuti. Trasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-