

Dieta - Menù dieta vegana da 1100 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 1057 kcal ● 90g proteine (34%) ● 54g grassi (46%) ● 41g carboidrati (15%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

355 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Patatine fritte al forno
97 kcal

Cena

280 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
86 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
196 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 1106 kcal ● 94g proteine (34%) ● 50g grassi (41%) ● 55g carboidrati (20%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

355 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Patatine fritte al forno
97 kcal

Cena

330 kcal, 21g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



Tempeh base
2 oz- 148 kcal



Lenticchie
116 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1136 kcal ● 99g proteine (35%) ● 39g grassi (31%) ● 70g carboidrati (25%) ● 29g fibre (10%)

Colazione

160 kcal, 6g proteine, 14g carboidrati netti, 8g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Cena

330 kcal, 21g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



Tempeh base

2 oz- 148 kcal



Lenticchie

116 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Pranzo

425 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1061 kcal ● 91g proteine (34%) ● 35g grassi (29%) ● 69g carboidrati (26%) ● 28g fibre (10%)

Colazione

160 kcal, 6g proteine, 14g carboidrati netti, 8g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Cena

255 kcal, 13g proteine, 24g carboidrati netti, 9g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal



Goulash di fagioli e tofu

219 kcal

Pranzo

425 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1062 kcal ● 100g proteine (38%) ● 20g grassi (17%) ● 94g carboidrati (35%) ● 27g fibre (10%)

Colazione

180 kcal, 11g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



Bubble & squeak inglese vegano
1 medaglioni- 97 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
1 medaglioni- 83 kcal

Cena

260 kcal, 21g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Sbriciolato vegano
1 tazza(e)- 146 kcal

Pranzo

405 kcal, 19g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi



Zuppa toscana di fagioli bianchi
403 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1062 kcal ● 100g proteine (38%) ● 20g grassi (17%) ● 94g carboidrati (35%) ● 27g fibre (10%)

Colazione

180 kcal, 11g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



Bubble & squeak inglese vegano
1 medaglioni- 97 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
1 medaglioni- 83 kcal

Cena

260 kcal, 21g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Sbriciolato vegano
1 tazza(e)- 146 kcal

Pranzo

405 kcal, 19g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi



Zuppa toscana di fagioli bianchi
403 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1144 kcal ● 108g proteine (38%) ● 35g grassi (28%) ● 75g carboidrati (26%) ● 23g fibre (8%)

Colazione

180 kcal, 11g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



Bubbe & squeak inglese vegano

1 medaglioni- 97 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni- 83 kcal

Cena

385 kcal, 17g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal

Pranzo

360 kcal, 31g proteine, 27g carboidrati netti, 13g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Mais con burro vegano

94 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Snack

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

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (78mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
13 3/4 oz (390g)
- tempeh
6 oz (170g)
- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
- fagioli bianchi in scatola
1 1/4 lattina/e (549g)
- briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate
16 oz (461g)
- edamame, surgelato, sgucciato
4 cucchiaino (30g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1 barbabietta(e) (50g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 oz (168g)
- pomodori
2 cucchiaino di pomodorini (19g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (98g)
- aglio
5 1/4 spicchio(i) (16g)
- cavolini di Bruxelles
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)
- sedano crudo
1 gambo grande (28–30 cm) (64g)
- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1 cucchiaino (14mL)
- salsa piccante
1 cucchiaino (15mL)
- brodo vegetale
6 tazza(e) (mL)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
16 tazza(e) (3792mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 1/4 g (2g)
- paprika
1/4 cucchiaino (2g)
- Timo fresco
1 pizzico (0g)
- peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
- pepe nero
1/2 g (1g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3/4 avocado (151g)
- limone
3/4 piccolo (44g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 oz (28g)
- mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/3 tazza (63g)

- carote**
1 grande (72g)
- chicchi di mais surgelati**
2/3 tazza (91g)

Altro

- insalata mista**
4 1/4 tazza (128g)
 - Ranch vegano**
1 cucchiaio (14mL)
 - hamburger vegetariano**
4 polpetta (284g)
 - polpette di salsiccia per colazione vegane**
3 polpette (114g)
 - miscela di erbe italiane**
1 cucchiaio (11g)
 - salsiccia vegana**
1 salsiccia (100g)
 - burro vegano**
1/4 cucchiaio (4g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni - 97 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

patate, pelato e tagliato a pezzi

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

cavolini di Bruxelles, sminuzzato

1/2 tazza, grattugiata (25g)

Per tutti i 3 pasti:

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa piccante

1 cucchiaio (15mL)

patate, pelato e tagliato a pezzi

3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)

cavolini di Bruxelles, sminuzzato

1 1/2 tazza, grattugiata (75g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con salsa piccante.

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane

1 polpette (38g)

Per tutti i 3 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane

3 polpette (114g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaio (30mL)

tofu compatto

3/4 lbs (340g)

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.

Patatine fritte al forno

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



Per singolo pasto:

patate

1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate

1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/8 mazzo (64g)
avocado, tritato
3/8 avocado (75g)
limone, spremuto
3/8 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/4 mazzo (128g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)
limone, spremuto
3/4 piccolo (44g)

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.

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa toscana di fagioli bianchi

403 kcal ● 19g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo grande (28–30 cm)
(32g)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaio (5g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
carote, tritato
1/2 grande (36g)
**fagioli bianchi in scatola,
sciacquato e scolato**
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sedano crudo, tritato
1 gambo grande (28–30 cm) (64g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaio (11g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
cipolla, tagliato a dadini
1 piccolo (70g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
carote, tritato
1 grande (72g)
**fagioli bianchi in scatola,
sciacquato e scolato**
1 lattina/e (439g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e friggi per circa 5 minuti fino a quando sono ammorbiditi. Aggiungi carote e sedano e cuoci altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
 2. Aggiungi il brodo, i fagioli bianchi, il mix di erbe italiane, il peperoncino tritato e un po' di sale/pepe a piacere nella pentola e porta a sobbollire. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire, coperto, per 15 minuti.
 3. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a quando appassiscono, circa 2 minuti.
 4. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Mais con burro vegano

94 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

burro vegano

1/4 cucchiaio (4g)

chicchi di mais surgelati

2/3 tazza (91g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista

1/2 tazza (15g)

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

edamame, surgelato, sgusciato

4 cucchiaio (30g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

1 barbabietta(e) (50g)

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.

Tempeh buffalo con ranch vegano

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



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa Frank's Red Hot
1 cucchiaio (15mL)
tempeh, tritato grossolanamente
2 oz (57g)
Ranch vegano
1 cucchiaio (15mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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.

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

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

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
3/4 tazza (23g)
pomodori
2 cucchiaino di pomodorini (19g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)

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

Goulash di fagioli e tofu

219 kcal ● 12g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



olio
1/4 cucchiaino (4mL)
paprika
1/4 cucchiaino (2g)
Timo fresco
1 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1 3/4 oz (50g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
 2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
 3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
 4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
 5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.
-

Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 tazza (100g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

