

Dieta - Menù dieta vegana da 1200 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.strongrastr.com>

Giorno 1 1211 kcal ● 94g proteine (31%) ● 19g grassi (14%) ● 136g carboidrati (45%) ● 30g fibre (10%)

Colazione

195 kcal, 7g proteine, 35g carboidrati netti, 2g grassi



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteine, 50g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Pasta con salsa pronta

255 kcal

Pranzo

435 kcal, 22g proteine, 50g carboidrati netti, 9g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal



Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 1211 kcal ● 94g proteine (31%) ● 19g grassi (14%) ● 136g carboidrati (45%) ● 30g fibre (10%)

Colazione

195 kcal, 7g proteine, 35g carboidrati netti, 2g grassi



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteine, 50g carboidrati netti, 7g grassi



Latte di soia

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Pasta con salsa pronta

255 kcal

Pranzo

435 kcal, 22g proteine, 50g carboidrati netti, 9g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal



Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1169 kcal ● 113g proteine (39%) ● 14g grassi (11%) ● 118g carboidrati (40%) ● 31g fibre (11%)

Colazione

195 kcal, 7g proteine, 35g carboidrati netti, 2g grassi



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



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

Cena

410 kcal, 19g proteine, 63g carboidrati netti, 3g grassi



Chili vegano corposo
268 kcal



Succo di frutta
1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Pranzo

340 kcal, 38g proteine, 18g carboidrati netti, 8g grassi



Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1142 kcal ● 114g proteine (40%) ● 50g grassi (39%) ● 35g carboidrati (12%) ● 25g fibre (9%)

Colazione

195 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

385 kcal, 18g proteine, 12g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal



Tofu cajun
157 kcal

Pranzo

340 kcal, 38g proteine, 18g carboidrati netti, 8g grassi



Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1170 kcal ● 96g proteine (33%) ● 58g grassi (45%) ● 45g carboidrati (15%) ● 21g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Cena

365 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 20g grassi



Lenticchie al curry

241 kcal



Peperoni e cipolle saltati

125 kcal

Pranzo

390 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Funghi saltati

4 oz di funghi- 95 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1178 kcal ● 97g proteine (33%) ● 55g grassi (42%) ● 53g carboidrati (18%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

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



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Cena

365 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 20g grassi



Lenticchie al curry

241 kcal



Peperoni e cipolle saltati

125 kcal

Pranzo

390 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Funghi saltati

4 oz di funghi- 95 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1152 kcal ● 93g proteine (32%) ● 33g grassi (26%) ● 99g carboidrati (34%) ● 22g fibre (8%)

Colazione

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



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

305 kcal, 7g proteine, 56g carboidrati netti, 2g grassi



Zuppa di pomodoro

1 lattina(e)- 211 kcal



Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e)- 95 kcal

Cena

425 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata di seitan

359 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
16 2/3 tazza(e) (3951mL)

Altro

- latte di soia, non zuccherato
2 1/2 tazza(e) (mL)
- burro vegano
3/4 cucchiaino (11g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)
- pasta di curry
2 cucchiaino (10g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
4 oz (114g)
- seitan
3 oz (85g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
- aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 lattina (300 g) (298g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole
3 tazza, intera (432g)
- succo di frutta
10 fl oz (300mL)
- pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)
- avocado
1/4 avocado (50g)

Prodotti da forno

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (189g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)
- sedano crudo
3/8 mazzo (200g)
- spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)
- carote
4 1/3 medio (265g)
- funghi
1/2 lbs (238g)
- fagiolini freschi
4 cucchiaino pezzi da 1,3 cm (8g)
- peperone rosso
4 cucchiaino, tritata (12g)
- peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 cuori (250g)
- peperone
2 grande (328g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (67mL)
- condimento per insalata
1 3/4 cucchiaino (26mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
3 cucchiaino, senza guscio (19g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)

Snack

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

- bagel**
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico**
1 cucchiaio (15mL)
- peperoncino rosso tritato**
2 pizzico (0g)
- pepe nero**
1 pizzico, macinato (0g)
- cipolla in polvere**
3/4 pizzico (0g)
- peperoncino in polvere**
1/2 cucchiaio (4g)
- aglio in polvere**
1/3 pizzico (0g)
- sale**
2 pizzico (2g)
- condimento Cajun**
4 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)
 - fagioli bianchi in scatola**
1/2 lattina/e (220g)
 - fagioli rossi secchi**
4 cucchiaino (15g)
 - tofu extra sodo**
2 cucchiaio (31g)
 - fagioli bianchi secchi**
4 cucchiaino (17g)
 - lenticchie crude**
2/3 tazza (128g)
 - briciole di burger vegetariano**
3 1/2 tazza (350g)
 - tofu compatto**
5 oz (142g)
 - tempeh**
1/2 lbs (227g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole

1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:

fragole

3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

bagel

1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

burro vegano

3/4 cucchiaino (11g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di sedano

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



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo grande (28–30 cm)
(16g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
carote, tritato
1/4 grande (18g)
fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (110g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo grande (28–30 cm)
(32g)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (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)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

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

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 lattina (300 g) (298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 1/2 carota(e) porzioni

carote
3 1/2 medio (214g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte di soia

1 1/4 tazza(e) - 106 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Copri con la salsa e gusta.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Chili vegano corposo

268 kcal ● 17g proteine ● 3g grassi ● 32g carboidrati ● 12g fibre



pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cipolla in polvere
2/3 pizzico (0g)
fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte
4 cucchiaino (15g)
tofu extra sodo
2 cucchiaino (31g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
aglio in polvere
1/3 pizzico (0g)
funghi
2 2/3 cucchiaino, tritata (12g)
sedano crudo
4 cucchiaino, tritata (8g)
fagiolini freschi
4 cucchiaino pezzi da 1,3 cm (8g)
peperone rosso
4 cucchiaino, tritata (12g)
peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pomodori
16 cucchiaino, tritata (180g)
fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte
4 cucchiaino (17g)
lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte
4 cucchiaino (16g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (9g)

1. Scolare e sciacquare i fagioli rossi, i fagioli bianchi e le lenticchie. Unire in una pentola capiente e coprire con acqua; portare a ebollizione a fuoco da medio-alto ad alto per 1 ora, o finché non saranno teneri.
2. Nel frattempo, in una grande casseruola a fuoco alto, unire i pomodori e l'acqua; portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e sobbollire, scoperto, per 1 ora, o finché i pomodori non si saranno disfatti.
3. Incorporare i pomodori ai fagioli e aggiungere funghi, peperone verde, peperone rosso, fagiolini, sedano, cipolle e tofu. Condire con sale, pepe, polvere di cipolla, aglio in polvere e polvere di chili a piacere. Sobbollire per 2-3 ore, o finché non si raggiunge la consistenza desiderata.

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci

3 cucchiaio, senza guscio (19g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie al curry

241 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
pasta di curry
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)
pasta di curry
2 cucchiaino (10g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Peperoni e cipolle saltati

125 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla, affettato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
peperone, tagliato a strisce
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
cipolla, affettato
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
peperone, tagliato a strisce
2 grande (328g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



olio

1 cucchiaino (5mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

spinaci freschi

2 tazza(e) (60g)

seitan, sbriciolato o affettato

3 oz (85g)

pomodori, tagliato a metà

6 pomodorini (102g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. 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.
-