

# Dieta - Menù dieta vegana da 1700 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** 1688 kcal ● 134g proteine (32%) ● 42g grassi (23%) ● 160g carboidrati (38%) ● 34g fibre (8%)

## Colazione

225 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**  
224 kcal

## Pranzo

380 kcal, 14g proteine, 54g carboidrati netti, 7g grassi



**Panino da tavola**  
2 panino(i)- 154 kcal



**Zoodles alla marinara**  
225 kcal

## Snack

255 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal

## Cena

615 kcal, 47g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



**Fagioli lima**  
270 kcal



**Seitan aglio e pepe**  
342 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1681 kcal ● 138g proteine (33%) ● 49g grassi (26%) ● 146g carboidrati (35%) ● 27g fibre (6%)

### Colazione

225 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



**Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico**  
224 kcal

### Snack

255 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

370 kcal, 19g proteine, 40g carboidrati netti, 13g grassi



**Wrap mediterraneo vegano con chik'n**  
1 wrap(s)- 357 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal

### Cena

615 kcal, 47g proteine, 52g carboidrati netti, 18g grassi



**Fagioli lima**  
270 kcal



**Seitan aglio e pepe**  
342 kcal

## Giorno 3

1696 kcal ● 122g proteine (29%) ● 47g grassi (25%) ● 169g carboidrati (40%) ● 27g fibre (6%)

### Colazione

295 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal



**Pomodori**  
12 pomodori- 42 kcal

### Snack

170 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 1g grassi



**Bretzel**  
110 kcal



**Fette di cetriolo**  
1 cetriolo- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

485 kcal, 33g proteine, 70g carboidrati netti, 6g grassi



**Seitan semplice**  
3 oz- 183 kcal



**Couscous**  
301 kcal

### Cena

525 kcal, 24g proteine, 43g carboidrati netti, 23g grassi



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



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1/2 lattina(e)- 124 kcal



**Ciotola tabbouleh di ceci speziati**  
182 kcal

## Giorno 4

1674 kcal ● 131g proteine (31%) ● 28g grassi (15%) ● 187g carboidrati (45%) ● 39g fibre (9%)

### Colazione

295 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal



**Pomodori**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Snack

170 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 1g grassi



**Bretzel**  
110 kcal



**Fette di cetriolo**  
1 cetriolo- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

485 kcal, 33g proteine, 70g carboidrati netti, 6g grassi



**Seitan semplice**  
3 oz- 183 kcal



**Couscous**  
301 kcal

### Cena

505 kcal, 33g proteine, 61g carboidrati netti, 4g grassi



**Pasta di lenticchie**  
505 kcal

## Giorno 5

1657 kcal ● 124g proteine (30%) ● 61g grassi (33%) ● 112g carboidrati (27%) ● 42g fibre (10%)

### Colazione

295 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal



**Pomodori**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Snack

170 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 1g grassi



**Bretzel**  
110 kcal



**Fette di cetriolo**  
1 cetriolo- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

460 kcal, 22g proteine, 39g carboidrati netti, 16g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata di ceci facile**  
350 kcal

### Cena

510 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista semplice**  
68 kcal



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal

## Giorno 6

1719 kcal ● 109g proteine (25%) ● 40g grassi (21%) ● 176g carboidrati (41%) ● 53g fibre (12%)

### Colazione

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi



**Salsicce vegane per la colazione**  
1 salsicce- 38 kcal



**Frittelle di banana (vegane)**  
219 kcal

### Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

520 kcal, 21g proteine, 79g carboidrati netti, 7g grassi



**Insalata egiziana di quinoa**  
499 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Cena

565 kcal, 25g proteine, 48g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**  
415 kcal

## Giorno 7

1719 kcal ● 109g proteine (25%) ● 40g grassi (21%) ● 176g carboidrati (41%) ● 53g fibre (12%)

### Colazione

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi



**Salsicce vegane per la colazione**  
1 salsicce- 38 kcal



**Frittelle di banana (vegane)**  
219 kcal

### Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

520 kcal, 21g proteine, 79g carboidrati netti, 7g grassi



**Insalata egiziana di quinoa**  
499 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Cena

565 kcal, 25g proteine, 48g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**  
415 kcal

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- sale  
1/4 oz (6g)
- cumino macinato  
1 cucchiaino (6g)
- aceto balsamico  
3/4 cucchiaino (11mL)
- basilico fresco  
1/4 tazza, tritato (9g)
- curcuma, macinata  
1 cucchiaino (3g)
- cannella  
2 pizzico (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- fagioli lima, surgelati  
1 3/4 confezione (280 g) (497g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (113g)
- peperone verde  
2 cucchiaino, tritata (19g)
- aglio  
4 spicchio(i) (12g)
- zucchine  
2 medio (392g)
- pomodori  
10 1/2 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (1275g)
- cetriolo  
5 2/3 cetriolo (21 cm) (1707g)
- prezzemolo fresco  
3 rametti (3g)
- peperone  
3 1/2 piccolo (259g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 tazza, tritata (40g)
- concentrato di pomodoro  
4 cucchiaino (21g)
- patate dolci  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 cucchiaino (31mL)
- olio  
1 oz (32mL)
- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Prodotti da forno

- Panino  
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)
- tortillas di farina  
1 tortilla ( $\emptyset$  ~18-20 cm) (49g)
- pane  
2 fetta (64g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
5/8 vasetto (680 g) (428g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1/2 lattina (~540 g) (263g)
- aceto di mele  
3/4 cucchiaino (1mL)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)
- sciroppo d'acero  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Altro

- yogurt di soia  
2 contenitore(i) (301g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
2 1/2 oz (71g)
- insalata mista  
1 3/4 tazza (53g)
- Pasta di lenticchie  
4 oz (113g)
- Salsicce da colazione vegane  
2 salsicce (45g)

## Cereali per la colazione

- cereali per la colazione  
2 porzione (60g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
1/2 tazza (105g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (411g)
- tempeh  
6 oz (170g)

- olio di cocco**  
1/2 cucchiaino (7g)

## Bevande

- acqua**  
16 1/2 tazza (3955mL)
- polvere proteica**  
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- latte di mandorla non zuccherato**  
1 tazza (240mL)

## Cereali e pasta

- seitan**  
14 oz (397g)
- couscous istantaneo aromatizzato**  
1 1/6 scatola (165 g) (192g)
- quinoa, cruda**  
18 1/2 cucchiaino (196g)

- fagioli neri**  
1 1/3 lattina/e (585g)

## Snack

- pretzel duri salati**  
3 oz (85g)
- piccola barretta di granola**  
3 barretta (75g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**  
3/4 tazza, intera (101g)
- semi di girasole**  
2 1/4 oz (64g)
- polvere di semi di lino**  
3 cucchiaino (21g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**  
1/4 tazza (64mL)
  - banana**  
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Cereali per la colazione con latte di mandorla proteico

224 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cereali per la colazione**

1 porzione (30g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1/2 tazza (120mL)

**polvere proteica**

1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**cereali per la colazione**

2 porzione (60g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1 tazza (240mL)

**polvere proteica**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte di mandorla in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**

1 barretta (25g)

Per tutti i 3 pasti:

**piccola barretta di granola**

3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
3/4 oz (21g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
2 1/4 oz (64g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
36 pomodorini (612g)

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

---

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Salsicce vegane per la colazione

1 salsicce - 38 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**Salsicce da colazione vegane**  
1 salsicce (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**Salsicce da colazione vegane**  
2 salsicce (45g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

---

## Frittelle di banana (vegane)

219 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**polvere di semi di lino**  
1 1/2 cucchiaino (11g)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**olio di cocco**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**cannella**  
1 pizzico (0g)  
**sciroppo d'acero**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**banana, molto maturo**  
3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (89g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**polvere di semi di lino**  
3 cucchiaino (21g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio di cocco**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**cannella**  
2 pizzico (1g)  
**sciroppo d'acero**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**banana, molto maturo**  
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

1. In una ciotola media schiaccia le banane.
2. Mescola semi di lino e acqua e aggiungi alle banane.
3. Aggiungi il sale e la cannella e mescola per amalgamare.
4. Scalda la piastra e sciogli l'olio di cocco.
5. Versa l'impasto sulla padella, a strisce o come piccoli pancake.
6. Quando si saranno rassodate da un lato, gira e termina di cuocere l'altro lato.
7. Servi con sciroppo d'acero.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**Panino**  
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

---

### Zoodles alla marinara

225 kcal ● 9g proteine ● 4g grassi ● 28g carboidrati ● 10g fibre



**salsa per pasta**  
1 tazza (260g)  
**zucchine**  
2 medio (392g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Wrap mediterraneo vegano con chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 wrap(s) porzioni

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
2 1/2 oz (71g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**insalata mista**  
4 cucchiaio (8g)  
**hummus**  
2 cucchiaio (30g)  
**pomodori, tritato**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)  
**cetriolo, tritato**  
4 cucchiaio, fette (26g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.

### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/4 cetriolo porzioni

**cetriolo**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Seitan semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

### Couscous

301 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 60g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/2 scatola (165 g) (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1 scatola (165 g) (164g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



**aceto balsamico**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaino (1mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
3/8 piccolo (26g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
2 1/4 rametti (2g)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

## Insalata egiziana di quinoa

499 kcal ● 20g proteine ● 7g grassi ● 76g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
1 3/4 cucchiaino (26mL)  
**basilico fresco**  
1 3/4 cucchiaino, tritato (5g)  
**curcuma, macinata**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**quinoa, cruda**  
9 1/4 cucchiaino (98g)  
**pomodori, tritato finemente**  
1 3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (159g)  
**peperone, senza semi**  
1 3/4 piccolo (130g)  
 **cetriolo, tritato finemente**  
7/8 cetriolo (21 cm) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
1/4 tazza (53mL)  
**basilico fresco**  
1/4 tazza, tritato (9g)  
**curcuma, macinata**  
1 cucchiaino (3g)  
**cumino macinato**  
1 3/4 cucchiaino (4g)  
**quinoa, cruda**  
18 1/2 cucchiaino (196g)  
**pomodori, tritato finemente**  
3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)  
**peperone, senza semi**  
3 1/2 piccolo (259g)  
 **cetriolo, tritato finemente**  
1 3/4 cetriolo (21 cm) (527g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione, aggiungendo però cumino e curcuma all'acqua mentre cuoce.
2. Mentre la quinoa cuoce, prepara gli altri ingredienti. (Opzionale: puoi dividere il peperone a metà e arrostito sotto il grill per circa 10 minuti, girandolo una volta, finché la pelle non si gonfia. Rimuovi la pelle e trita finemente. Questo passaggio è opzionale e puoi anche usare il peperone crudo tritato finemente.)
3. Quando la quinoa è cotta, lasciala raffreddare per 5 minuti e poi unisci tutti gli ingredienti rimanenti.
4. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

## Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

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

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di soia**  
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di soia**  
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**  
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**pretzel duri salati**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 3 pasti:

**cetriolo**  
3 cetriolo (21 cm) (903g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

---

### 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 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**hummus**  
5 cucchiaino (75g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Fagioli lima

270 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**fagioli lima, surgelati**  
7/8 confezione (280 g) (249g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1 3/4 confezione (280 g) (497g)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

### Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cipolla**  
2 cucchiaio, tritata (20g)  
**peperone verde**  
1 cucchiaio, tritata (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)  
**seitan, in stile pollo**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**cipolla**  
4 cucchiaio, tritata (40g)  
**peperone verde**  
2 cucchiaio, tritata (19g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)  
**seitan, in stile pollo**  
1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Mandorle tostate

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

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

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



1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
1/2 lattina (~540 g) (263g)



1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Ciotola tabbouleh di ceci speziati

182 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/6 scatola (165 g) (27g)  
**olio**  
1/8 cucchiaino (0mL)  
**cumino macinato**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
 **cetriolo, tritato**  
1/8 cetriolo (21 cm) (25g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/6 lattina/e (75g)  
**pomodori, tritato**  
1/6 pomodoro roma (13g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
2/3 rametti (1g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Pasta di lenticchie

505 kcal ● 33g proteine ● 4g grassi ● 61g carboidrati ● 24g fibre



**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)  
**Pasta di lenticchie**  
4 oz (113g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Insalata mista semplice

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

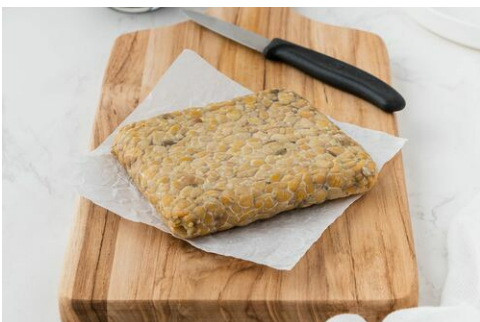


**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

### Tempeh base

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



Dà 6 oz porzioni

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Stufato di fagioli neri e patate dolci

415 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 46g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**concentrato di pomodoro**  
2 cucchiaino (11g)  
**fagioli neri, scolato**  
2/3 lattina/e (293g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)  
**cipolla, tritato**  
1/3 piccolo (23g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
16 cucchiaino, tritata (40g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**concentrato di pomodoro**  
4 cucchiaino (21g)  
**fagioli neri, scolato**  
1 1/3 lattina/e (585g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)  
**cipolla, tritato**  
2/3 piccolo (47g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

## 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.
-