

Dieta - Menu dieta vegana da 1800 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 1817 kcal ● 114g proteine (25%) ● 82g grassi (41%) ● 119g carboidrati (26%) ● 37g fibre (8%)

Colazione

350 kcal, 13g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

135 kcal, 1g proteine, 31g carboidrati netti, 0g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

535 kcal, 18g proteine, 62g carboidrati netti, 21g grassi



Zuppa speziata di lenticchie e cocco
272 kcal



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal

Cena

580 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 36g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi
3 spiedini- 350 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Giorno 2

1793 kcal ● 113g proteine (25%) ● 66g grassi (33%) ● 151g carboidrati (34%) ● 37g fibre (8%)

Colazione

350 kcal, 13g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

135 kcal, 1g proteine, 31g carboidrati netti, 0g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal

Pranzo

510 kcal, 18g proteine, 94g carboidrati netti, 4g grassi



Pasta con salsa pronta
510 kcal

Cena

580 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 36g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi
3 spiedini- 350 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1823 kcal ● 129g proteine (28%) ● 59g grassi (29%) ● 148g carboidrati (32%) ● 46g fibre (10%)

Colazione

305 kcal, 14g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal



Pomodorini
3 pomodorini- 11 kcal

Snack

185 kcal, 4g proteine, 39g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal



Bretzel
110 kcal

Pranzo

600 kcal, 32g proteine, 44g carboidrati netti, 26g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Cena

515 kcal, 31g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 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 4

1776 kcal ● 131g proteine (29%) ● 61g grassi (31%) ● 141g carboidrati (32%) ● 34g fibre (8%)

Colazione

305 kcal, 14g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal



Pomodorini

3 pomodorini- 11 kcal

Snack

185 kcal, 4g proteine, 39g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta

2/3 tazza(e)- 76 kcal



Bretzel

110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

600 kcal, 32g proteine, 44g carboidrati netti, 26g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal

Cena

465 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 24g grassi



Seitan aglio e pepe

342 kcal



Peperoni e cipolle saltati

125 kcal

Giorno 5

1840 kcal ● 135g proteine (29%) ● 83g grassi (41%) ● 107g carboidrati (23%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 11g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Cereali salutari

302 kcal

Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

545 kcal, 47g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu al forno

16 oz- 452 kcal



Mais

92 kcal

Cena

590 kcal, 22g proteine, 59g carboidrati netti, 25g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Zuppa di ceci, zenzero e cocco

457 kcal

Giorno 6

1840 kcal ● 135g proteine (29%) ● 83g grassi (41%) ● 107g carboidrati (23%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 11g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Cereali salutari
302 kcal

Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

545 kcal, 47g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu al forno
16 oz- 452 kcal



Mais
92 kcal

Cena

590 kcal, 22g proteine, 59g carboidrati netti, 25g grassi



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



Zuppa di ceci, zenzero e cocco
457 kcal

Giorno 7

1829 kcal ● 142g proteine (31%) ● 90g grassi (44%) ● 89g carboidrati (20%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

300 kcal, 11g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Cereali salutari
302 kcal

Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

555 kcal, 27g proteine, 36g carboidrati netti, 30g grassi



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



Panino al tofu semplice
1 panino/i- 442 kcal

Cena

570 kcal, 49g proteine, 33g carboidrati netti, 26g grassi



Seitan semplice
6 oz- 365 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
- lenticchie crude
10 cucchiaino (120g)
- ceci in scatola
5/6 lattina/e (373g)
- tempeh
2 oz (57g)
- hummus
10 cucchiaino (150g)
- salsa di soia (tamari)
1 tazza (240mL)
- tofu extra sodo
2 lbs (907g)
- tofu compatto
2 fetta(e) (168g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- avocado
3 avocado (628g)
- limone
2 piccolo (116g)
- uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)
- banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (133g)

Altro

- olio di sesamo
1 cucchiaino (15mL)
- strisce vegane tipo pollo
1/2 lbs (227g)
- spiedino(i)
6 spiedino/i (6g)
- pomodori a cubetti
1/8 lattina/e (53g)
- cacao in polvere
1 cucchiaino (6g)
- latte di soia, non zuccherato
1 tazza(e) (mL)
- Ranch vegano
1 cucchiaino (14mL)

Bevande

- polvere proteica
14 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (450g)
- acqua
16 1/3 tazza (3917mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 tazza(e) (451mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1/2 pizzico (0g)
- curry in polvere
1 cucchiaino (6g)
- aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
- pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
- sale
1/2 pizzico (0g)
- curcuma, macinata
1 1/2 pizzico (0g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1/2 lattina (208mL)
- semi di chia
1/4 tazza (60g)
- semi di sesamo
2 cucchiaino (18g)
- semi di zucca tostati, non salati
6 3/4 cucchiaino (50g)
- mandorle
1 2/3 oz (48g)
- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)

Grassi e oli

- olio
1 1/4 oz (37mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaino (14mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)
- maionese vegana
1/2 cucchiaino (8g)

Prodotti da forno

- insalata mista**
1 confezione (155 g) (163g)
- formaggio vegano, a fette**
1 fetta(e) (20g)

Verdure e prodotti vegetali

- zenzero fresco**
11 g (11g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
2 mazzo (340g)
- spinaci tritati surgelati**
1/8 confezione 280 g (36g)
- cipolla**
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (161g)
- aglio**
3 1/4 spicchio(i) (10g)
- pomodori**
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (217g)
- prezzemolo fresco**
1 1/2 rametti (2g)
- peperone verde**
1 cucchiaio, tritata (9g)
- peperone**
1 grande (164g)
- chicchi di mais surgelati**
1 1/3 tazza (181g)

- pane naan**
2 pezzo/i (180g)
- pane**
6 3/4 oz (192g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
4 oz (114g)
- seitan**
10 oz (284g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta**
1/4 vasetto (680 g) (168g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
3 lattina (~540 g) (1578g)
- aceto di mele**
1/2 cucchiaio (0mL)
- salsa Frank's Red Hot**
1 cucchiaio (14mL)

Snack

- pretzel duri salati**
2 oz (57g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

172 kcal ● 11g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 fette (13g)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
semi di chia
1 cucchiaino (14g)
latte di mandorla non zuccherato
3/8 tazza(e) (90mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 fette (25g)
cacao in polvere
1 cucchiaino (6g)
semi di chia
2 cucchiaino (28g)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza(e) (180mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

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 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
hummus
10 cucchiaino (150g)

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

Pomodorini

3 pomodorini - 11 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
3 pomodorini (51g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
6 pomodorini (102g)

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

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cereali salutari

302 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

2 1/4 cucchiaino (17g)

mandorle

1 1/2 cucchiaino, a fettine (10g)

semi di chia

3/4 cucchiaino (11g)

latte di mandorla non zuccherato

3/8 tazza(e) (90mL)

banana, affettato

3/8 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (44g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

6 3/4 cucchiaino (50g)

mandorle

1/4 tazza, a fettine (30g)

semi di chia

2 1/4 cucchiaino (32g)

latte di mandorla non zuccherato

1 tazza(e) (270mL)

banana, affettato

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (133g)

1. Aggiungi latte di mandorle e semi di chia in una ciotola. Lascia riposare per circa 4 minuti per addensare.
 2. Mentre si addensa, aggiungi semi di zucca e mandorle al robot da cucina (o trita a mano). Frulla per qualche secondo. Dovrebbe rimanere grossolano, con consistenza simile al granola.
 3. Aggiungi al latte e completa con banana a fette (o altra frutta a scelta).
 4. Servire.
 5. (Per preparare in grandi quantità: trita mandorle e semi di zucca e conserva in un contenitore ermetico. Poi segui i passaggi con latte, semi di chia e frutta al momento di servire.)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa speziata di lenticchie e cocco

272 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 19g carboidrati ● 5g fibre



paprika
1/2 pizzico (0g)
pomodori a cubetti
1/8 lattina/e (53g)
acqua
5/8 tazza(e) (148mL)
latte di cocco in lattina
1/8 lattina (56mL)
curry in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
spinaci tritati surgelati
1/8 confezione 280 g (36g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)
aglio, tagliato a dadini
5/8 spicchio(i) (2g)
zenzero fresco, tagliato a dadini
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaino (24g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi le cipolle. Cuoci fino a quando diventano traslucide, circa 7 minuti.
2. Aggiungi aglio e zenzero e cuoci, mescolando spesso, per circa 4 minuti.
3. Aggiungi la polvere di curry e la paprika e cuoci per 1 minuto, mescolando continuamente.
4. Unisci il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Porta a ebollizione, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti.
5. Taglia gli spinaci surgelati a pezzi e incorporali nella zuppa insieme ai pomodori. Mescola frequentemente.
6. Quando gli spinaci si sono scongelati e la zuppa è ben calda, servi.

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni



pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pasta con salsa pronta

510 kcal ● 18g proteine ● 4g grassi ● 94g carboidrati ● 8g fibre



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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (170g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
limone, spremuto
1 piccolo (58g)

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 al forno

16 oz - 452 kcal ● 44g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

1/2 tazza (120mL)

semi di sesamo

1 cucchiaio (9g)

tofu extra sodo

1 lbs (454g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

1 tazza (240mL)

semi di sesamo

2 cucchiai (18g)

tofu extra sodo

2 lbs (907g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Mais

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



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati

2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati

1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 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 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al tofu semplice

1 panino/i - 442 kcal ● 24g proteine ● 21g grassi ● 34g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
insalata mista
1 oz (28g)
pomodori
2 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (40g)
formaggio vegano, a fette
1 fetta(e) (20g)
maionese vegana
1/2 cucchiaio (8g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
tofu compatto, sciacquato e asciugato tamponando
2 fetta(e) (168g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci entrambi i lati fino a doratura.
 2. Condimenta il tofu con le spezie che preferisci.
 3. Assembla il panino usando il pane, la maionese vegana, il tofu e le verdure. Sentiti libero di aggiungere qualsiasi verdura o condimento a basso contenuto calorico.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
4 cucchiaio, pressata (41g)

Per tutti i 2 pasti:

uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
5 1/3 fl oz (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bretzel

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



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati

3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Satay di chik'n con salsa di arachidi

3 spiedini - 350 kcal ● 28g proteine ● 21g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

succo di lime

3/4 cucchiaio (11mL)

olio di sesamo

1/2 cucchiaio (8mL)

strisce vegane tipo pollo

4 oz (113g)

spiedino(i)

3 spiedino/i (3g)

zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio di sesamo

1 cucchiaio (15mL)

strisce vegane tipo pollo

1/2 lbs (227g)

spiedino(i)

6 spiedino/i (6g)

zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di ceci facile

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



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)

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

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tempeh buffalo con ranch vegano

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



olio
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa Frank's Red Hot
1 cucchiaino (15mL)
tempeh, tritato grossolanamente
2 oz (57g)
Ranch vegano
1 cucchiaino (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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Seitan aglio e pepe

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



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)

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.

Peperoni e cipolle saltati

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



olio

1/2 cucchiaio (8mL)

cipolla, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

peperone, tagliato a strisce

1 grande (164g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Zuppa di ceci, zenzero e cocco

457 kcal ● 18g proteine ● 22g grassi ● 37g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
latte di cocco in lattina
1/6 lattina (75mL)
curry in polvere
1 cucchiaino (2g)
curcuma, macinata
2/3 pizzico (0g)
zenzero fresco, a dadini
1/6 fette (Ø 2,5 cm) (0g)
aglio, a dadini
2/3 spicchio(i) (2g)
ceci in scatola, scolato
1/6 lattina/e (75g)
lenticchie crude, risciacquato
4 cucchiaio (48g)
cipolla, tagliato a dadini
1/6 grande (25g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
latte di cocco in lattina
1/3 lattina (150mL)
curry in polvere
2 cucchiaino (4g)
curcuma, macinata
1 1/3 pizzico (0g)
zenzero fresco, a dadini
1/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
aglio, a dadini
1 1/3 spicchio(i) (4g)
ceci in scatola, scolato
1/3 lattina/e (149g)
lenticchie crude, risciacquato
1/2 tazza (96g)
cipolla, tagliato a dadini
1/3 grande (50g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi cipolle, aglio e zenzero. Mescola frequentemente e cuoci per circa 7 minuti.
2. Aggiungi la polvere di curry e la curcuma e cuoci 1 minuto, mescolando continuamente.
3. Aggiungi i ceci, il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Mescola, porta a sobbollire, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Seitan semplice

6 oz - 365 kcal ● 45g proteine ● 11g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

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.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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