

# Dieta - Menu dieta vegana da 1900 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** 1788 kcal ● 127g proteine (28%) ● 65g grassi (33%) ● 147g carboidrati (33%) ● 27g fibre (6%)

## Colazione

335 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal



**Noci**

1/6 tazza(e)- 131 kcal

## Snack

235 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 5g grassi



**Pomodorini**

9 pomodorini- 32 kcal



**Nettarina**

2 nettarina(e)- 140 kcal



**Latte di soia**

3/4 tazza(e)- 64 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Pranzo

395 kcal, 15g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



**Arachidi tostate**

1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Panini con tempeh alla barbecue**

1/2 panino(i)- 227 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**

1 tazza(s)- 55 kcal

## Cena

600 kcal, 41g proteine, 62g carboidrati netti, 18g grassi



**Seitan teriyaki con verdure e riso**

451 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

151 kcal

## Giorno 2

1948 kcal ● 140g proteine (29%) ● 64g grassi (29%) ● 159g carboidrati (33%) ● 45g fibre (9%)

### Colazione

335 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



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



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 131 kcal

### Snack

235 kcal, 10g proteine, 31g carboidrati netti, 5g grassi



**Pomodorini**  
9 pomodorini- 32 kcal



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal



**Latte di soia**  
3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

555 kcal, 28g proteine, 51g carboidrati netti, 16g grassi



**Semi di girasole**  
90 kcal



**Insalata di ceci facile**  
467 kcal

### Cena

600 kcal, 41g proteine, 62g carboidrati netti, 18g grassi



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
451 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Giorno 3

1917 kcal ● 136g proteine (28%) ● 64g grassi (30%) ● 167g carboidrati (35%) ● 32g fibre (7%)

### Colazione

340 kcal, 18g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



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



**Waffle confezionati**  
1 waffle(i)- 173 kcal

### Snack

255 kcal, 8g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

550 kcal, 31g proteine, 54g carboidrati netti, 17g grassi



**Wrap con tempeh al barbecue**  
1 wrap(s)- 472 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Cena

560 kcal, 31g proteine, 74g carboidrati netti, 12g grassi



**Pilaf di riso con polpette senza carne**  
558 kcal

## Giorno 4

1917 kcal ● 136g proteine (28%) ● 64g grassi (30%) ● 167g carboidrati (35%) ● 32g fibre (7%)

### Colazione

340 kcal, 18g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



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



**Waffle confezionati**  
1 waffle(i)- 173 kcal

### Snack

255 kcal, 8g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

550 kcal, 31g proteine, 54g carboidrati netti, 17g grassi



**Wrap con tempeh al barbecue**  
1 wrap(s)- 472 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Cena

560 kcal, 31g proteine, 74g carboidrati netti, 12g grassi



**Pilaf di riso con polpette senza carne**  
558 kcal

## Giorno 5

1932 kcal ● 135g proteine (28%) ● 58g grassi (27%) ● 166g carboidrati (34%) ● 51g fibre (11%)

### Colazione

340 kcal, 18g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



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



**Waffle confezionati**  
1 waffle(i)- 173 kcal

### Snack

205 kcal, 4g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

645 kcal, 29g proteine, 51g carboidrati netti, 24g grassi



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



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

### Cena

525 kcal, 35g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal



**Saltato in padella con Chik'n**  
427 kcal

## Giorno 6

1930 kcal ● 139g proteine (29%) ● 56g grassi (26%) ● 163g carboidrati (34%) ● 55g fibre (11%)

### Colazione

340 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal



**Frullato proteico fragola e banana**  
1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Snack

205 kcal, 4g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

645 kcal, 29g proteine, 51g carboidrati netti, 24g grassi



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



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

### Cena

525 kcal, 35g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal



**Saltato in padella con Chik'n**  
427 kcal

## Giorno 7

1878 kcal ● 146g proteine (31%) ● 66g grassi (32%) ● 135g carboidrati (29%) ● 39g fibre (8%)

### Colazione

340 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal



**Frullato proteico fragola e banana**  
1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Snack

205 kcal, 4g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

535 kcal, 39g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Mais**  
92 kcal

### Cena

585 kcal, 32g proteine, 52g carboidrati netti, 22g grassi



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



**Tofu e verdure arrosto**  
440 kcal

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
2 barretta (80g)
- barretta di granola grande  
3 barretta (111g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
6 cucchiaio, senza guscio (38g)
- semi di girasole  
1/2 oz (14g)
- mandorle  
10 mandorla (12g)

## Bevande

- polvere proteica  
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- acqua  
17 1/4 tazza (4147mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
7 3/4 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (955g)
- verdure miste surgelate  
2/3 confezione (280 g ciascuna) (192g)
- peperone rosso  
1/8 medio ( $\sim$ 7 cm lungo,  $\emptyset$  6,5 cm) (15g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (118g)
- peperone verde  
1/8 medio (15g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2/3 lbs (307g)
- prezzemolo fresco  
3 rametti (3g)
- peperone  
2 grande (302g)
- carote  
7 1/4 medio (440g)
- concentrato di pomodoro  
4 cucchiaino (21g)
- patate dolci  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
- aglio  
1 1/3 spicchio(i) (4g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (41mL)
- condimento per insalata  
3/4 tazza (173mL)
- olio d'oliva  
2 cucchiaio (33mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1/3 tazza (62g)
- seitan  
1/2 lbs (227g)
- riso integrale  
1/2 tazza (107g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
14 cucchiaio (128g)
- tempeh  
15 oz (425g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- fagioli neri  
1 1/3 lattina/e (585g)
- salsa di soia (tamari)  
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- tofu extra sodo  
5/6 blocco (270g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue  
3 fl oz (104g)
- aceto di mele  
1 cucchiaio (1mL)

## Prodotti da forno

- panini Kaiser  
1/2 panino ( $\emptyset$  9 cm) (29g)
- waffle surgelati  
3 waffles (105g)
- tortillas di farina  
2 tortilla ( $\emptyset$   $\sim$ 18–20 cm) (98g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- chicchi di mais surgelati  
2/3 tazza (91g)
- cavolini di Bruxelles  
1/4 lbs (95g)
- broccoli  
6 3/4 cucchiaio, tritata (38g)

### Frutta e succhi di frutta

- nectarine  
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
- succo di limone  
2 cucchiaino (10mL)
- fragole surgelate  
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- banana  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- succo di frutta  
10 fl oz (300mL)

### Altro

- latte di soia, non zuccherato  
6 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa teriyaki  
1/4 tazza (53mL)
- insalata mista  
9 tazza (270g)
- polpette vegane surgelate  
9 polpetta(e) (270g)
- piselli mangiatutto  
3/8 tazza (32g)
- polpette di salsiccia per colazione vegane  
3 polpette (114g)
- mix per insalata di cavolo  
2 tazza (180g)
- strisce vegane tipo pollo  
1/2 lbs (213g)
- cubetti di ghiaccio  
1 tazza(e) (140g)

- aceto balsamico  
1 cucchiaio (15mL)
- sale  
1 3/4 cucchiaino (11g)
- cumino macinato  
1 cucchiaino (2g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

### Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato  
3/4 scatola (225 g) (170g)

### Dolci

- sciroppo  
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- cioccolato fondente, 70-85%  
2 quadrato/i (20g)

### Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1 cucchiaio (14g)
-

## 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.

## Noci

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



Per singolo pasto:

**noci**

3 cucchiaio, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**

6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Latte di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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)

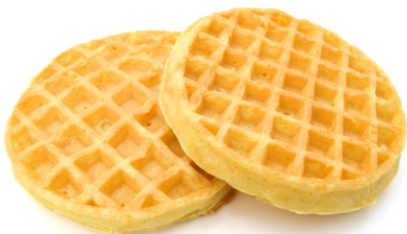
Per tutti i 3 pasti:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**  
3 polpette (114g)

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

### Waffle confezionati

1 waffle(i) - 173 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**sciropo**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**waffle surgelati**  
1 waffles (35g)

Per tutti i 3 pasti:

**sciropo**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)  
**waffle surgelati**  
3 waffles (105g)

1. Prepara i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma il burro su ogni waffle e aggiungi sciropo sopra.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Latte di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cubetti di ghiaccio**  
1/2 tazza(e) (70g)  
**fragole surgelate**  
3/4 tazza, non scongelata (112g)  
**mandorle**  
5 mandorla (6g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)  
**banana, congelato, pelato e affettato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**cubetti di ghiaccio**  
1 tazza(e) (140g)  
**fragole surgelate**  
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)  
**mandorle**  
10 mandorla (12g)  
**acqua**  
2 cucchiaio (30mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, congelato, pelato e affettato**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Panini con tempeh alla barbecue

1/2 panino(i) - 227 kcal ● 10g proteine ● 5g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**salsa barbecue**

2 cucchiaio (36g)

**olio**

3/8 cucchiaino (2mL)

**panini Kaiser**

1/2 panino (Ø 9 cm) (29g)

**tempeh, sbriciolato**

1 oz (28g)

**peperone rosso, privato dei semi e tritato**

1/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (15g)

**cipolla, tritato**

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

**peperone verde, privato dei semi e tritato**

1/8 medio (15g)

1. Versare la salsa barbecue in una ciotola media. Sbriciolare il tempeh nella salsa e lasciar marinare per circa 10 minuti.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere peperone rosso, peperone verde e cipolla. Cuocere mescolando frequentemente fino a quando sono teneri. Unire il tempeh e la salsa barbecue e scaldare.
3. Distribuire il composto di tempeh sui panini kaiser e servire.

## Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Semi di girasole

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



**semi di girasole**

1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



**aceto balsamico**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaio (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!

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Wrap con tempeh al barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteine ● 12g grassi ● 48g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
2 cucchiaio (34g)  
**mix per insalata di cavolo**  
1 tazza (90g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**tempeh, tagliato a strisce**  
4 oz (113g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
1/2 piccolo (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
4 cucchiaio (68g)  
**mix per insalata di cavolo**  
2 tazza (180g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**tempeh, tagliato a strisce**  
1/2 lbs (227g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
1 piccolo (74g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla il wrap disponendo sulla tortilla il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Arrotola e servi.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**pomodori**  
4 cucchiaio di pomodorini (37g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**pomodori**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

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 cucchiaio, 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.

---

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Tempeh base

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



Dà 6 oz porzioni

#### tempeh

6 oz (170g)

#### olio

1 cucchiaio (15mL)

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.

---

### Mais

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



#### chicchi di mais surgelati

2/3 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)

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

### Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

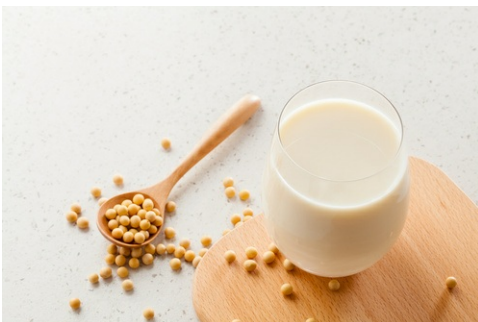
Per tutti i 2 pasti:

**nectarine, denocciolato**  
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

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

### Latte di soia

3/4 tazza(e) - 64 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2/3 mazzo (113g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/3 mazzo (227g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola grande**  
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Seitan teriyaki con verdure e riso

451 kcal ● 37g proteine ● 8g grassi ● 52g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**salsa teriyaki**  
1 3/4 cucchiaino (27mL)  
**verdure miste surgelate**  
1/3 confezione (280 g ciascuna)  
(96g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 2/3 cucchiaino (31g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**salsa teriyaki**  
1/4 tazza (53mL)  
**verdure miste surgelate**  
2/3 confezione (280 g ciascuna)  
(192g)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/3 tazza (62g)  
**seitan, tagliato a strisce**  
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**pomodori**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pilaf di riso con polpette senza carne

558 kcal ● 31g proteine ● 12g grassi ● 74g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di riso aromatizzato**  
3/8 scatola (225 g) (85g)  
**polpette vegane surgelate**  
4 1/2 polpetta(e) (135g)  
**pomodori**  
4 1/2 pomodorini (77g)  
**piselli mangiatutto, con le estremità rimosse**  
1/6 tazza (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di riso aromatizzato**  
3/4 scatola (225 g) (170g)  
**polpette vegane surgelate**  
9 polpetta(e) (270g)  
**pomodori**  
9 pomodorini (153g)  
**piselli mangiatutto, con le estremità rimosse**  
3/8 tazza (32g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata semplice con pomodori e carote

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



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 cuori (500g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**carote, affettato**  
1/2 medio (31g)

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

## Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**riso integrale**

1/4 tazza (53g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (133mL)

**salsa di soia (tamari)**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/4 lbs (106g)

**carote, tagliato a strisce sottili**

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

**peperone, privato dei semi e**

**tagliato a strisce sottili**

3/4 medio (89g)

Per tutti i 2 pasti:

**riso integrale**

1/2 tazza (107g)

**acqua**

1 tazza(e) (267mL)

**salsa di soia (tamari)**

2 1/2 cucchiaino (37mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/2 lbs (213g)

**carote, tagliato a strisce sottili**

3 piccolo (14 cm) (150g)

**peperone, privato dei semi e**

**tagliato a strisce sottili**

1 1/2 medio (179g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### 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.

### Tofu e verdure arrosto

440 kcal ● 30g proteine ● 22g grassi ● 20g carboidrati ● 11g fibre



**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**tofu extra sodo**  
5/6 blocco (270g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**cavolini di Bruxelles, tagliato a metà**  
1/4 lbs (95g)  
**cipolla, tagliato a fette spesse**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (23g)  
**peperone, affettato**  
3/8 medio (50g)  
**broccoli, tagliato a piacere**  
6 2/3 cucchiaio, tritata (38g)  
**carote, tagliato a piacere**  
1 1/4 medio (76g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
  2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
  3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
  4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
  5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
  6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
  7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
  8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
  9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. 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.
-