

Dieta - Menu dieta vegana da 2000 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 2001 kcal ● 158g proteine (32%) ● 78g grassi (35%) ● 124g carboidrati (25%) ● 44g fibre (9%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Avocado
176 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



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



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Pranzo

690 kcal, 53g proteine, 47g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Seitan aglio e pepe
456 kcal

Cena

585 kcal, 31g proteine, 50g carboidrati netti, 23g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Couscous
151 kcal



Patatine di carota
138 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1971 kcal ● 146g proteine (30%) ● 85g grassi (39%) ● 120g carboidrati (24%) ● 35g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 3g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



Avocado
176 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



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



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

690 kcal, 53g proteine, 47g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Seitan aglio e pepe
456 kcal

Cena

555 kcal, 18g proteine, 46g carboidrati netti, 30g grassi



Latte di soia
1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Pizza su pane piatto con broccoli (senza latticini)
448 kcal

Giorno 3

2066 kcal ● 158g proteine (31%) ● 68g grassi (30%) ● 165g carboidrati (32%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



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



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



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



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

705 kcal, 50g proteine, 50g carboidrati netti, 31g grassi



Bocconcini di seitan impanati
604 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Cena

575 kcal, 28g proteine, 59g carboidrati netti, 15g grassi



Zoodles alla marinara
450 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Giorno 4

2017 kcal ● 154g proteine (31%) ● 71g grassi (31%) ● 153g carboidrati (30%) ● 37g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



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



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

705 kcal, 50g proteine, 50g carboidrati netti, 31g grassi



Bocconcini di seitan impanati
604 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Cena

575 kcal, 28g proteine, 59g carboidrati netti, 15g grassi



Zoodles alla marinara
450 kcal



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Giorno 5

2018 kcal ● 129g proteine (26%) ● 101g grassi (45%) ● 106g carboidrati (21%) ● 42g fibre (8%)

Colazione

270 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



Latte di soia
1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

210 kcal, 7g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

640 kcal, 22g proteine, 47g carboidrati netti, 35g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 530 kcal

Cena

625 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
393 kcal

Giorno 6

2037 kcal ● 127g proteine (25%) ● 88g grassi (39%) ● 128g carboidrati (25%) ● 55g fibre (11%)

Colazione

270 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



Latte di soia

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

225 kcal, 5g proteine, 31g carboidrati netti, 1g grassi



Salsa di mele

57 kcal



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



More

1 2/3 tazza(e)- 116 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

640 kcal, 22g proteine, 47g carboidrati netti, 35g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 530 kcal

Cena

625 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano

393 kcal

Giorno 7

2010 kcal ● 168g proteine (33%) ● 82g grassi (37%) ● 118g carboidrati (23%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

270 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 8g grassi



Latte di soia

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

225 kcal, 5g proteine, 31g carboidrati netti, 1g grassi



Salsa di mele

57 kcal



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



More

1 2/3 tazza(e)- 116 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

645 kcal, 26g proteine, 15g carboidrati netti, 51g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Tofu alla Buffalo con ranch vegano

506 kcal

Cena

595 kcal, 64g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan- 595 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- succo di lime
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- more
3 1/3 tazza (480g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (813g)
- carote
12 3/4 medio (780g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (126g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)
- peperone verde
2 3/4 cucchiaio, tritata (25g)
- aglio
6 1/2 spicchio(i) (20g)
- broccoli
6 cucchiaio, tritata (34g)
- zucchine
8 medio (1568g)
- ketchup
1/3 tazza (91g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
1 1/4 gallone (4762mL)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)
- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
- seitan
29 1/3 oz (831g)

Spezie ed erbe aromatiche

- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- sale
1/4 oz (7g)
- aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
- pepe nero
3 g (3g)
- aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (1g)
- coriandolo macinato
1/4 cucchiaio (1g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
- salsa per pizza
3 cucchiaio (47g)
- salsa per pasta
4 tazza (1040g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
3 lattina (~540 g) (1599g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)

Altro

- latte di soia, non zuccherato
8 tazza(e) (mL)
- formaggio vegano grattugiato
3 cucchiaio (21g)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- Ranch vegano
1/4 lbs (105mL)
- salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)

Prodotti da forno

- tempeh**
3/4 lbs (340g)
- ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)
- salsa di soia (tamari)**
2 2/3 cucchiaio (40mL)
- tofu compatto**
2/3 lbs (298g)

Grassi e oli

- olio**
3 oz (91mL)
- olio d'oliva**
3 oz (89mL)

- pane naan**
3/4 pezzo/i (68g)
- pangrattato**
1/2 tazza (48g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati**
1/2 tazza (62g)
- noci miste**
4 cucchiaio (34g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**
3 bustina (129g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato

3 3/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

1 bustina (43g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

3 bustina (129g)

acqua

2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
 2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

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!

Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla
2 2/3 cucchiaino, tritata (27g)
peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)
seitan, in stile pollo
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
cipolla
1/3 tazza, tritata (53g)
peperone verde
2 2/3 cucchiaino, tritata (25g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 1/3 spicchio(i) (10g)
seitan, in stile pollo
2/3 lbs (302g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bocconcini di seitan impanati

604 kcal ● 46g proteine ● 24g grassi ● 47g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
coriandolo macinato
1/3 cucchiaino (1g)
pangrattato
1/4 tazza (24g)
ketchup
2 2/3 cucchiaino (45g)
seitan, spezzettato in pezzi della dimensione di un boccone
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
salsa di soia (tamari)
2 2/3 cucchiaino (40mL)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (1g)
coriandolo macinato
1/4 cucchiaino (1g)
pangrattato
1/2 tazza (48g)
ketchup
1/3 tazza (91g)
seitan, spezzettato in pezzi della dimensione di un boccone
2/3 lbs (302g)

1. In una ciotolina unire pangrattato, aglio in polvere, coriandolo, cumino e pepe nero. In una ciotola separata mettere la salsa di soia.
2. Immergere i bocconcini di seitan nella salsa di soia, poi nel mix di pangrattato fino a ricoprire completamente. Mettere da parte.
3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Friggere il seitan fino a doratura su tutti i lati.
4. Servire con ketchup.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 530 kcal ● 19g proteine ● 26g grassi ● 45g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (800g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
3 lattina (~540 g) (1599g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pomodorini

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



Dà 6 pomodorini porzioni

pomodori
6 pomodorini (102g)

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

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

506 kcal ● 23g proteine ● 42g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



olio
3/4 cucchiaino (11mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (59mL)
Ranch vegano
3 cucchiaino (45mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
 2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
 3. Servi il tofu con ranch vegano.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.
-

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

1 contenitore da asporto (~115 g)
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
-

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote

2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

More

1 2/3 tazza(e) - 116 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

more

1 2/3 tazza (240g)

Per tutti i 2 pasti:

more

3 1/3 tazza (480g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Couscous

151 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

1/4 scatola (165 g) (41g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Patatine di carota

138 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

sale

1 pizzico (1g)

carote, sbucciate

6 oz (170g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Latte di soia

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



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pizza su pane piatto con broccoli (senza latticini)

448 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

sale

3/4 pizzico (0g)

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

formaggio vegano grattugiato

3 cucchiaio (21g)

pane naan

3/4 pezzo/i (68g)

salsa per pizza

3 cucchiaio (47g)

broccoli

6 cucchiaio, tritata (34g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
 3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
 4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio vegano e condisci con sale e pepe.
 5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
 6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zoodles alla marinara

450 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 56g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

2 tazza (520g)

zucchine

4 medio (784g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

4 tazza (1040g)

zucchine

8 medio (1568g)

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.

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

1 1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Tempeh buffalo con ranch vegano

393 kcal ● 24g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)
Ranch vegano
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)
Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Alette di seitan al teriyaki

8 oz di seitan - 595 kcal ● 64g proteine ● 20g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz di seitan porzioni

seitan

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaio (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-