

Dieta - Menu dieta vegana da 2100 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 2051 kcal ● 171g proteine (33%) ● 76g grassi (33%) ● 143g carboidrati (28%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt di mandorle potenziato
1 contenitore(i)- 242 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

170 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



Formaggio vegano
1 cubetto da 1"- 91 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Salsa di mele
57 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

635 kcal, 60g proteine, 34g carboidrati netti, 25g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteine, 64g carboidrati netti, 21g grassi



Saltato in padella con Chik'n
427 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Giorno 2

2065 kcal ● 150g proteine (29%) ● 79g grassi (34%) ● 165g carboidrati (32%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

345 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt di mandorle potenziato
1 contenitore(i)- 242 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

170 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



Formaggio vegano
1 cubetto da 1"- 91 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Salsa di mele
57 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

645 kcal, 40g proteine, 56g carboidrati netti, 28g grassi



Chik'n tenders croccanti
9 1/3 tender/i- 533 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Cena

630 kcal, 35g proteine, 64g carboidrati netti, 21g grassi



Saltato in padella con Chik'n
427 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Giorno 3

2165 kcal ● 164g proteine (30%) ● 76g grassi (32%) ● 150g carboidrati (28%) ● 56g fibre (10%)

Colazione

270 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Salsicce vegane per la colazione
2 salsicce- 75 kcal



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

730 kcal, 29g proteine, 74g carboidrati netti, 28g grassi



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
455 kcal

Cena

665 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 29g grassi



Saltato di carote e carne macinata
664 kcal

Giorno 4

2089 kcal ● 181g proteine (35%) ● 78g grassi (33%) ● 125g carboidrati (24%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

270 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Salsicce vegane per la colazione
2 salsicce- 75 kcal



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

655 kcal, 45g proteine, 49g carboidrati netti, 29g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Cena

665 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 29g grassi



Saltato di carote e carne macinata
664 kcal

Giorno 5

2128 kcal ● 155g proteine (29%) ● 110g grassi (46%) ● 96g carboidrati (18%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

380 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi



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



Avocado
176 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

655 kcal, 45g proteine, 49g carboidrati netti, 29g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteine, 9g carboidrati netti, 44g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
3 1/2 tazza(e)- 249 kcal

Giorno 6

2004 kcal ● 164g proteine (33%) ● 84g grassi (38%) ● 112g carboidrati (22%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi



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



Avocado
176 kcal

Snack

225 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 8g grassi



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal



Carote e hummus
205 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

520 kcal, 48g proteine, 51g carboidrati netti, 13g grassi



Seitan semplice
6 oz- 365 kcal



Riso integrale
2/3 tazza di riso integrale cotto- 153 kcal

Cena

605 kcal, 35g proteine, 25g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Insalata di seitan
359 kcal

Giorno 7

2004 kcal ● 164g proteine (33%) ● 84g grassi (38%) ● 112g carboidrati (22%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi



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



Avocado
176 kcal

Snack

225 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 8g grassi



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal



Carote e hummus
205 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

520 kcal, 48g proteine, 51g carboidrati netti, 13g grassi



Seitan semplice
6 oz- 365 kcal



Riso integrale
2/3 tazza di riso integrale cotto- 153 kcal

Cena

605 kcal, 35g proteine, 25g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Insalata di seitan
359 kcal

Altro

- salsiccia vegana
5 salsiccia (500g)
- strisce vegane tipo pollo
1/2 lbs (213g)
- insalata mista
14 1/4 tazza (428g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)
- formaggio vegano a blocco
2 cubetto 2,5 cm (57g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
9 1/3 pezzi (238g)
- Salsicce da colazione vegane
4 salsicce (90g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
- cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
- cavolfiore "riso" surgelato
3 1/2 tazza, surgelata (371g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
1 tazza (135g)
- carote
8 3/4 medio (534g)
- peperone
1 1/2 medio (179g)
- pomodori
6 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (776g)
- ketchup
2 1/3 cucchiaino (40g)
- spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
- cipolla
2 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (305g)
- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (12g)
- aglio
6 spicchio(i) (19g)
- cetriolo
3 1/4 cetriolo (21 cm) (966g)
- prezzemolo fresco
1 2/3 rametti (2g)

Bevande

- acqua
1 1/4 gallone (4723mL)
- polvere proteica
1 1/4 lbs (554g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
6 1/2 cucchiaino (98mL)
- fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
- briciole di burger vegetariano
1 lbs (454g)
- ceci in scatola
3/8 lattina/e (187g)
- tofu compatto
1/2 lbs (227g)
- arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)
- hummus
10 cucchiaino (150g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1 tazza (244mL)
- olio
4 oz (125mL)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
16 lamponi (30g)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
- succo di limone
1/3 fl oz (11mL)
- avocado
2 3/4 avocado (553g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostate
4 cucchiaino (34g)
- mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

- baby carote
40 medio (400g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1 tazza (191g)
- couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
- seitan
18 oz (510g)

Prodotti da forno

- pane
1/3 lbs (160g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (1g)
- sale
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Snack

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt di mandorle potenziato

1 contenitore(i) - 242 kcal ● 10g proteine ● 13g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nibs di cacao

1 cucchiaino (3g)

lamponi

8 lamponi (15g)

polvere proteica

1 cucchiaino (6g)

yogurt di mandorla aromatizzato

1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

nibs di cacao

2 cucchiaino (7g)

lamponi

16 lamponi (30g)

polvere proteica

2 cucchiaino (12g)

yogurt di mandorla aromatizzato

2 contenitore (300g)

1. Mescola lo yogurt di mandorle e la polvere proteica fino ad ottenere un composto omogeneo. Guarnisci con lamponi schiacciati e noccioli di cacao (opzionale). Servi.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsicce vegane per la colazione

2 salsicce - 75 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane
2 salsicce (45g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsicce da colazione vegane
4 salsicce (90g)

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

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
fagioli rifritti
4 cucchiaio (61g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Chik'n tenders croccanti

9 1/3 tender/i - 533 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 48g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
9 1/3 pezzi (238g)
ketchup
2 1/3 cucchiaino (40g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

455 kcal ● 19g proteine ● 5g grassi ● 70g carboidrati ● 13g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
3 1/3 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (3mL)
 cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (63g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (187g)
pomodori, tritato
3/8 pomodoro roma (33g)
prezzemolo fresco, tritato
1 2/3 rametti (2g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal ● 44g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
cipolla, affettato sottilmente
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
cipolla, affettato sottilmente
1 1/2 piccolo (105g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
 2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
 3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
 4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.
-

Riso integrale

2/3 tazza di riso integrale cotto - 153 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 31g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (105mL)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
1/4 tazza (42g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
7/8 tazza(e) (211mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
riso integrale
1/2 tazza (84g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
 2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
 3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
 4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
 5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Formaggio vegano

1 cubetto da 1" - 91 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio vegano a blocco
1 cubetto 2,5 cm (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio vegano a blocco
2 cubetto 2,5 cm (57g)

1. Taglia 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.
-

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
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

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

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.

Carote e hummus

205 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

hummus
5 cucchiaio (75g)
baby carote
20 medio (200g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
10 cucchiaio (150g)
baby carote
40 medio (400g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

9 tazza (270g)

condimento per insalata

1/2 tazza (135mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Saltato di carote e carne macinata

664 kcal ● 49g proteine ● 29g grassi ● 31g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 2/3 grande (192g)
briciole di burger vegetariano
1/2 lbs (227g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
peperoncino rosso tritato
1/3 cucchiaino (1g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cipolla, tritato
2/3 grande (100g)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritato (6g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 1/3 grande (384g)
briciole di burger vegetariano
16 oz (454g)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)
acqua
2 2/3 cucchiaino (40mL)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
cipolla, tritato
1 1/3 grande (200g)
coriandolo fresco, tritato
4 cucchiaio, tritato (12g)
aglio, tritato finemente
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu 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.

Macinato di cavolfiore e spinaci

3 1/2 tazza(e) - 249 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 10g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore "riso" surgelato

3 1/2 tazza, surgelata (371g)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

spinaci freschi, tritato

1 3/4 tazza(e) (53g)

aglio, tagliato a dadini

3 1/2 spicchio(i) (11g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
 3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
 4. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

3 cucchiaino (27g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

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



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

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