

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 2171 kcal ● 143g proteine (26%) ● 78g grassi (32%) ● 182g carboidrati (34%) ● 43g fibre (8%)

## Colazione

455 kcal, 13g proteine, 63g carboidrati netti, 11g grassi



**Porridge salato**

284 kcal



**Arancia**

2 arancia(e)- 170 kcal

## Snack

255 kcal, 6g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



**Noci**

1/3 tazza(e)- 233 kcal



**Pomodorini**

6 pomodorini- 21 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Pranzo

715 kcal, 32g proteine, 84g carboidrati netti, 23g grassi



**Uvetta**

1/4 tazza- 137 kcal



**Wrap semplice vegano da gastronomia**

1 involtino(i)- 426 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

151 kcal

## Cena

475 kcal, 31g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi



**Insalata mista semplice**

102 kcal



**Sbriciolato vegano**

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal



**Medaglioni di patata dolce**

1/2 patata dolce- 155 kcal

## Giorno 2

2241 kcal ● 138g proteine (25%) ● 72g grassi (29%) ● 210g carboidrati (37%) ● 52g fibre (9%)

### Colazione

455 kcal, 13g proteine, 63g carboidrati netti, 11g grassi



**Porridge salato**  
284 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal

### Snack

255 kcal, 6g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



**Noci**  
1/3 tazza(e)- 233 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

715 kcal, 32g proteine, 84g carboidrati netti, 23g grassi



**Uvetta**  
1/4 tazza- 137 kcal



**Wrap semplice vegano da gastronomia**  
1 involtino(i)- 426 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

### Cena

545 kcal, 27g proteine, 56g carboidrati netti, 14g grassi



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
546 kcal

## Giorno 3

2192 kcal ● 143g proteine (26%) ● 66g grassi (27%) ● 206g carboidrati (38%) ● 53g fibre (10%)

### Colazione

300 kcal, 16g proteine, 46g carboidrati netti, 1g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Frullato proteico verde**  
130 kcal

### Snack

255 kcal, 6g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



**Noci**  
1/3 tazza(e)- 233 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

635 kcal, 30g proteine, 86g carboidrati netti, 11g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
535 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal

### Cena

730 kcal, 30g proteine, 67g carboidrati netti, 31g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
2 tazza(s)- 110 kcal



**Chili di lenticchie**  
435 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

## Giorno 4

2157 kcal ● 142g proteine (26%) ● 47g grassi (20%) ● 235g carboidrati (43%) ● 57g fibre (11%)

### Colazione

300 kcal, 16g proteine, 46g carboidrati netti, 1g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Frullato proteico verde**  
130 kcal

### Snack

220 kcal, 5g proteine, 34g carboidrati netti, 4g grassi



**Carote e hummus**  
82 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

635 kcal, 30g proteine, 86g carboidrati netti, 11g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**  
535 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal

### Cena

730 kcal, 30g proteine, 67g carboidrati netti, 31g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
2 tazza(s)- 110 kcal



**Chili di lenticchie**  
435 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

## Giorno 5

2112 kcal ● 157g proteine (30%) ● 76g grassi (32%) ● 150g carboidrati (28%) ● 52g fibre (10%)

### Colazione

320 kcal, 11g proteine, 32g carboidrati netti, 14g grassi



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Anguria**  
8 oz- 82 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal

### Snack

220 kcal, 5g proteine, 34g carboidrati netti, 4g grassi



**Carote e hummus**  
82 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

615 kcal, 39g proteine, 46g carboidrati netti, 23g grassi



**Saltato di carote e carne macinata**  
498 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

### Cena

690 kcal, 41g proteine, 36g carboidrati netti, 34g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
116 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
130 kcal

## Giorno 6

2186 kcal ● 154g proteine (28%) ● 85g grassi (35%) ● 159g carboidrati (29%) ● 40g fibre (7%)

### Colazione

320 kcal, 11g proteine, 32g carboidrati netti, 14g grassi



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Anguria**  
8 oz- 82 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal

### Snack

210 kcal, 10g proteine, 19g carboidrati netti, 6g grassi



**Uva**  
102 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

700 kcal, 32g proteine, 70g carboidrati netti, 30g grassi



**Tofu alla General Tso**  
490 kcal



**Quinoa**  
1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

### Cena

690 kcal, 41g proteine, 36g carboidrati netti, 34g grassi



**Tempeh base**  
6 oz- 443 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
116 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
130 kcal

## Giorno 7

2152 kcal ● 158g proteine (29%) ● 70g grassi (29%) ● 179g carboidrati (33%) ● 43g fibre (8%)

### Colazione

320 kcal, 11g proteine, 32g carboidrati netti, 14g grassi



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Anguria**  
8 oz- 82 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal

### Snack

210 kcal, 10g proteine, 19g carboidrati netti, 6g grassi



**Uva**  
102 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

700 kcal, 32g proteine, 70g carboidrati netti, 30g grassi



**Tofu alla General Tso**  
490 kcal



**Quinoa**  
1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

### Cena

655 kcal, 45g proteine, 55g carboidrati netti, 18g grassi



**Chili vegano con 'carne'**  
654 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
4 tazza(e) (120g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (241g)
- funghi  
6 oz (170g)
- pomodori  
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (719g)
- patate dolci  
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- aglio  
10 spicchio(i) (30g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
6 tazza, tritata (240g)
- pomodori interi in scatola  
1 tazza (240g)
- cavolfiore  
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- baby carote  
16 medio (160g)
- carote  
2 grande (144g)
- coriandolo fresco  
1 1/2 cucchiaino, tritato (5g)
- cavolini di Bruxelles  
1/2 lbs (227g)
- zenzero fresco  
4 cucchiaino (24g)
- pomodori stufati in scatola  
3/8 lattina (~410 g) (152g)
- peperone  
3/4 medio (89g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1 tazza(e) (81g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato  
4 pizzico, foglie (1g)
- rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere  
1/3 oz (9g)
- cumino macinato  
1/8 oz (4g)
- sale  
2 cucchiaino (13g)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
1 1/4 gallone (4646mL)
- polvere proteica, vaniglia  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1 tazza, senza guscio (100g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)
- semi di girasole  
3 oz (85g)

## Altro

- insalata mista  
13 3/4 tazza (413g)
- Affettati vegetali  
14 fette (146g)
- lievito nutrizionale  
1 tazza (60g)
- latte di soia, non zuccherato  
2 1/2 tazza(e) (mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano  
1 1/3 confezione (340 g) (448g)
- hummus  
1/2 tazza (120g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- lenticchie crude  
2/3 tazza (132g)
- salsa di soia (tamari)  
2 oz (43mL)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto  
1 1/4 lbs (567g)
- fagioli rossi  
3/8 lattina (168g)

## Prodotti da forno

- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

- pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- peperoncino rosso tritato**  
2 pizzico (0g)
- aceto di mele**  
2 cucchiaino (30g)

### Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**  
8 tazza(e) (mL)
- salsa barbecue**  
1 tazza (286g)

### Grassi e oli

- olio**  
1/4 lbs (139mL)
- condimento per insalata**  
1 tazza (251mL)
- olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

### Frutta e succhi di frutta

- arancia**  
9 arancia (1386g)
  - uvetta**  
1/2 tazza, pressata (83g)
  - banana**  
2 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (295g)
  - purea di mele**  
3 contenitore da asporto (~115 g) (366g)
  - anguria**  
24 oz (680g)
  - succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)
  - uva**  
3 1/2 tazza (322g)
- 

### Cereali e pasta

- bulgur secco**  
1/2 tazza (70g)
- riso integrale**  
2 3/4 cucchiaino (32g)
- amido di mais**  
4 cucchiaino (32g)
- quinoa, cruda**  
2/3 tazza (113g)

### Dolci

- zucchero**  
2 cucchiaino (26g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Porridge salato

284 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
1 1/2 tazza(e) (45g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/2 tazza(e) (41g)  
**timo, essiccato**  
2 pizzico, foglie (0g)  
**brodo vegetale**  
1 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 piccolo (35g)  
**funghi, affettato**  
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
3 tazza(e) (90g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1 tazza(e) (81g)  
**timo, essiccato**  
4 pizzico, foglie (1g)  
**brodo vegetale**  
2 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 piccolo (70g)  
**funghi, affettato**  
6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi la cipolla. Quando diventa translucida, aggiungi i funghi e le erbe e cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si saranno ammorbiditi.
2. Sposta il composto di funghi da un lato della padella e aggiungi l'avena dall'altro lato, lasciandola tostare per un minuto o due.
3. Mescola le due parti insieme e aggiungi il brodo. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 5 minuti fino a quando la maggior parte del brodo è assorbita.
4. Aggiungi gli spinaci e mescola finché non appassiscono. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**spinaci freschi**  
1/2 tazza(e) (15g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)  
**banana, congelato**  
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (30g)  
**arancia, pelato, affettato e privato  
dei semi**  
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, congelato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (59g)  
**arancia, pelato, affettato e privato  
dei semi**  
1 arancia (154g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
  2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
  3. Servire subito.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

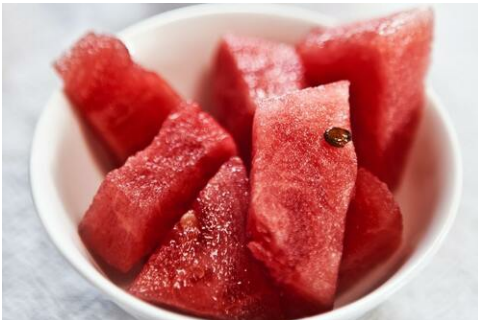
#### **purea di mele**

3 contenitore da asporto (~115 g)  
(366g)

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

### Anguria

8 oz - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **anguria**

8 oz (227g)

Per tutti i 3 pasti:

#### **anguria**

24 oz (680g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### **semi di girasole**

1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

#### **semi di girasole**

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 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.

### Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**Affettati vegetali**  
7 fette (73g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**pomodori**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**hummus**  
2 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**Affettati vegetali**  
14 fette (146g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**hummus**  
4 cucchiaio (60g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

### 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 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
1/2 tazza (143g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 tazza (30g)  
**cavolfiore**  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1 tazza (286g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**lievito nutrizionale**  
1 tazza (60g)  
**cavolfiore**  
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

---

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Saltato di carote e carne macinata

498 kcal ● 37g proteine ● 22g grassi ● 23g carboidrati ● 15g fibre



**carote**  
2 grande (144g)  
**briciole di burger vegetariano**  
6 oz (170g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**acqua**  
1 cucchiaino (15mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
2 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**cipolla, tritato**  
1/2 grande (75g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
1 1/2 cucchiaino, tritato (5g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)

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.

---

### Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto  
porzioni

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaio (32g)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Tofu alla General Tso

490 kcal ● 24g proteine ● 27g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (10mL)  
**zenzero fresco, tritato**  
2 cucchiaino (12g)  
**zucchero**  
1 cucchiaino (13g)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaino (15g)  
**amido di mais**  
2 cucchiaino (16g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aglio, tritato**  
2 spicchio(i) (6g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**  
4 cucchiaino (20mL)  
**zenzero fresco, tritato**  
4 cucchiaino (24g)  
**zucchero**  
2 cucchiaino (26g)  
**aceto di mele**  
2 cucchiaino (30g)  
**amido di mais**  
4 cucchiaino (32g)  
**olio**  
2 cucchiaino (30mL)  
**aglio, tritato**  
4 spicchio(i) (12g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1 1/4 lbs (567g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.  
In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.  
Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.  
Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

### Quinoa

1 tazza di quinoa cotta - 208 kcal ● 8g proteine ● 3g grassi ● 32g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**quinoa, cruda**  
1/3 tazza (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**quinoa, cruda**  
2/3 tazza (113g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione della quinoa se differiscono da quelle indicate di seguito)
2. Sciacqua la quinoa in un colino a maglie fini.
3. Metti quinoa e acqua in una pentola e porta a ebollizione a fuoco alto.
4. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire per 10-20 minuti o finché la quinoa è morbida.
5. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per circa 5 minuti, poi sgrana con una forchetta.
6. Sentiti libero di insaporire la quinoa con erbe o spezie che si abbinano al piatto principale.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Noci

1/3 tazza(e) - 233 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
1/3 tazza, senza guscio (33g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci**  
1 tazza, senza guscio (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
2 cucchiaio (30g)  
**baby carote**  
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
4 cucchiaio (60g)  
**baby carote**  
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.
- 

### 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.
- 

### Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**banana**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

**banana**  
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
3 1/2 tazza (322g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

### briciole di burger vegetariano

1 1/2 tazza (150g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

## Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce - 155 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce porzioni

### olio

1/2 cucchiaino (8mL)

### patate dolci, affettato

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

546 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 56g carboidrati ● 21g fibre



### brodo vegetale

4 tazza(e) (mL)

### olio

1 cucchiaino (5mL)

### aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

### ceci in scatola, scolato

1 lattina/e (448g)

### foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 tazza, tritata (80g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 tazza, tritata (160g)  
**condimento per insalata**  
4 cucchiaio (60mL)

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

### Chili di lenticchie

435 kcal ● 19g proteine ● 9g grassi ● 55g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**lenticchie crude**  
4 cucchiaio (48g)  
**peperoncino in polvere**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**cumino macinato**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**bulgur secco**  
4 cucchiaio (35g)  
**brodo vegetale**  
3/4 tazza(e) (mL)  
**pomodori interi in scatola, tritato**  
1/2 tazza (120g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**lenticchie crude**  
1/2 tazza (96g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaio (8g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**bulgur secco**  
1/2 tazza (70g)  
**brodo vegetale**  
1 1/2 tazza(e) (mL)  
**pomodori interi in scatola, tritato**  
1 tazza (240g)  
**cipolla, tritato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio(i) (6g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, i chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

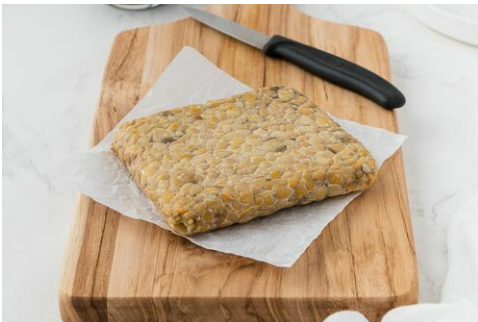
## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Tempeh base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.

---

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

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



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
4 oz (113g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
1/2 lbs (227g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaino (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

## Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
  2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
  3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Chili vegano con 'carne'

654 kcal ● 45g proteine ● 18g grassi ● 55g carboidrati ● 23g fibre



**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**lenticchie crude**  
3 cucchiaio (36g)  
**briciole di burger vegetariano**  
3/8 confezione (340 g) (128g)  
**cumino macinato**  
3 pizzico (1g)  
**peperoncino in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**brodo vegetale**  
3/8 tazza(e) (mL)  
**pomodori stufati in scatola**  
3/8 lattina (~410 g) (152g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**fagioli rossi, scolato e sciacquato**  
3/8 lattina (168g)  
**peperone, tritato**  
3/4 medio (89g)  
**cipolla, tritato**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

## 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.