

Dieta - Menu dieta vegana da 2300 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 2301 kcal ● 184g proteine (32%) ● 82g grassi (32%) ● 167g carboidrati (29%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



Salsicce vegane per la colazione
4 salsicce- 150 kcal



Bubble & squeak inglese vegano
2 medaglioni- 194 kcal

Snack

155 kcal, 4g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Pranzo

780 kcal, 58g proteine, 73g carboidrati netti, 25g grassi



Bocconcini di seitan impanati
604 kcal



Lenticchie
174 kcal

Cena

750 kcal, 39g proteine, 48g carboidrati netti, 37g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 patata dolce- 309 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

2223 kcal ● 166g proteine (30%) ● 67g grassi (27%) ● 208g carboidrati (37%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 31g carboidrati netti, 11g grassi



Salsicce vegane per la colazione
4 salsicce- 150 kcal



Bubble & squeak inglese vegano
2 medaglioni- 194 kcal

Snack

155 kcal, 4g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Pranzo

780 kcal, 58g proteine, 73g carboidrati netti, 25g grassi



Bocconcini di seitan impanati
604 kcal



Lenticchie
174 kcal

Cena

675 kcal, 21g proteine, 89g carboidrati netti, 22g grassi



Burger vegetale con "formaggio"
1 burger- 340 kcal



Funghi saltati
6 oz di funghi- 143 kcal



Riso integrale
5/6 tazza di riso integrale cotto- 191 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

2310 kcal ● 187g proteine (32%) ● 73g grassi (28%) ● 171g carboidrati (30%) ● 56g fibre (10%)

Colazione

285 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 7g grassi



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Yogurt di soia
2 vasetto- 271 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi



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



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Pranzo

730 kcal, 63g proteine, 49g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata mista
303 kcal



Seitan semplice
7 oz- 426 kcal

Cena

755 kcal, 46g proteine, 48g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
256 kcal



Saltato di carote e carne macinata
498 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2331 kcal ● 167g proteine (29%) ● 61g grassi (24%) ● 230g carboidrati (39%) ● 48g fibre (8%)

Colazione

285 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 7g grassi



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 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

730 kcal, 63g proteine, 49g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata mista

303 kcal



Seitan semplice

7 oz- 426 kcal

Cena

775 kcal, 25g proteine, 108g carboidrati netti, 20g grassi



Burger vegetale

2 burger- 550 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce- 155 kcal

Giorno 5

2315 kcal ● 150g proteine (26%) ● 90g grassi (35%) ● 186g carboidrati (32%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 7g grassi



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Snack

260 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal

Pranzo

720 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 45g grassi



Semi di girasole

301 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Cena

775 kcal, 25g proteine, 108g carboidrati netti, 20g grassi



Burger vegetale

2 burger- 550 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2315 kcal ● 169g proteine (29%) ● 88g grassi (34%) ● 148g carboidrati (26%) ● 62g fibre (11%)

Colazione

370 kcal, 15g proteine, 45g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal

Snack

260 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

720 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 45g grassi



Semi di girasole

301 kcal



Crack slaw con tempeh

422 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteine, 66g carboidrati netti, 16g grassi



Saltato di tempeh e funghi

443 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal

Giorno 7

2302 kcal ● 188g proteine (33%) ● 78g grassi (30%) ● 158g carboidrati (28%) ● 54g fibre (9%)

Colazione

370 kcal, 15g proteine, 45g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal

Snack

260 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

710 kcal, 61g proteine, 30g carboidrati netti, 34g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

174 kcal

Cena

690 kcal, 42g proteine, 66g carboidrati netti, 16g grassi



Saltato di tempeh e funghi

443 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal

Frutta e succhi di frutta

- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
- clementine
4 frutto (296g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1/2 tazza (128g)
- salsa di soia (tamari)
6 cucchiaino (93mL)
- lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
- tempeh
22 oz (624g)
- briciole di burger vegetariano
6 oz (170g)
- hummus
10 cucchiaino (150g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
1 1/4 gallone (4800mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
3/4 cucchiaino (7g)
- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (1g)
- coriandolo macinato
1/4 cucchiaino (1g)
- sale
4 pizzico (3g)
- peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
- zenzero in polvere
4 pizzico (1g)

Grassi e oli

- olio
5 oz (156mL)

Cereali e pasta

- seitan
1 1/2 lbs (699g)
- riso integrale
3/4 tazza (148g)

Altro

- Salsicce da colazione vegane
8 salsicce (180g)
- hamburger vegetariano
5 polpetta (355g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (297g)
- formaggio vegano, a fette
1 fetta(e) (20g)
- yogurt di soia
6 contenitore(i) (902g)
- mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
2 cucchiaino (30mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)
- semi di girasole
4 oz (118g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

- condimento per insalata**
1/2 lbs (206mL)
- olio d'oliva**
3/4 cucchiaio (11mL)

Prodotti da forno

- pangrattato**
1/2 tazza (48g)
- panini per hamburger**
5 panino(i) (255g)
- pane**
4 fetta (128g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup**
10 1/3 cucchiaio (176g)
 - patate dolci**
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
 - patate**
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
 - cavolini di Bruxelles**
9 1/2 oz (270g)
 - funghi**
2/3 lbs (310g)
 - cetriolo**
2 cetriolo (21 cm) (640g)
 - carote**
9 2/3 medio (589g)
 - lattuga romana (romaine)**
5 cuori (2500g)
 - pomodori**
9 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1087g)
 - cipolla rossa**
1 medio (dia. 6,4 cm) (104g)
 - sedano crudo**
8 gambo medio (19–20 cm) (320g)
 - cipolla**
1/2 grande (75g)
 - coriandolo fresco**
1 1/2 cucchiaio, tritato (5g)
 - aglio**
3 spicchio(i) (9g)
 - peperone**
1 grande (164g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsicce vegane per la colazione

4 salsicce - 150 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane
4 salsicce (90g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsicce da colazione vegane
8 salsicce (180g)

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

Bubble & squeak inglese vegano

2 medaglioni - 194 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
patate, pelato e tagliato a pezzi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1 tazza, grattugiata (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
patate, pelato e tagliato a pezzi
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
2 tazza, grattugiata (100g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con salsa piccante.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Yogurt di soia

2 vasetto - 271 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 39g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia

2 contenitore(i) (301g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt di soia

6 contenitore(i) (902g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaino (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista

303 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
2 1/2 cucchiaio (38mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/3 cetriolo (21 cm) (94g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1 1/4 piccolo (14 cm) (63g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1 1/4 cuori (625g)
pomodori, a dadini
1 1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (114g)
cipolla rossa, affettato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
5 cucchiaio (75mL)
cetriolo, affettato o a dadini
5/8 cetriolo (21 cm) (188g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
2 1/2 piccolo (14 cm) (125g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
2 1/2 cuori (1250g)
pomodori, a dadini
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (228g)
cipolla rossa, affettato
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
1/2 lbs (198g)
olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
14 oz (397g)
olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Semi di girasole

301 kcal ● 14g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 2/3 oz (47g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (94g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
semi di girasole
1 cucchiaio (12g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tempeh, tagliato a cubetti
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
 3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
 4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
 5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

174 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
6 oz (170g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

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 2 pasti:

carote

4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

pomodori

18 pomodorini (306g)

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

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
6 cucchiaino (96g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 6 oz porzioni

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaino (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.

Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce - 309 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 patata dolce porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

patate dolci, affettato

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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

Burger vegetale con "formaggio"

1 burger - 340 kcal ● 12g proteine ● 9g grassi ● 46g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 burger porzioni

hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

insalata mista

1 oz (28g)

ketchup

1 cucchiaio (17g)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

formaggio vegano, a fette

1 fetta(e) (20g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio vegano, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Funghi saltati

6 oz di funghi - 143 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz di funghi porzioni

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

funghi, a fette

6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Riso integrale

5/6 tazza di riso integrale cotto - 191 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



Dà 5/6 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/4 cucchiaino (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (132mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

riso integrale

1/4 tazza (53g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

256 kcal ● 9g proteine ● 10g grassi ● 26g carboidrati ● 8g fibre



condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

insalata mista

1 confezione (155 g) (155g)

cetriolo, affettato

1 cetriolo (21 cm) (301g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

sedano crudo, tritato

2 gambo medio (19-20 cm) (80g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

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 cucchiaio (23mL)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
cipolla, tritato
1/2 grande (75g)
coriandolo fresco, tritato
1 1/2 cucchiaio, 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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)
insalata mista
2 oz (57g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
ketchup
4 cucchiaio (68g)
insalata mista
4 oz (113g)
hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Medaglioni di patata dolce

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



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

patate dolci, affettato

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

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaio (15mL)

patate dolci, affettato

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale
4 cucchiaio (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
funghi, tritato
1 tazza, tritata (70g)
tempeh, affettato
4 oz (113g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale
1/2 tazza (95g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
funghi, tritato
2 tazza, tritata (140g)
tempeh, affettato
1/2 lbs (227g)
peperone, affettato
1 grande (164g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 18g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
2 cucchiaio (28mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/4 cuori (625g)
pomodori, a dadini
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)
carote, affettato
5/8 medio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 1/2 cuori (1250g)
pomodori, a dadini
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (308g)
carote, affettato
1 1/4 medio (76g)

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