

Dieta - Menù dieta vegana da 2400 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 2358 kcal ● 155g proteine (26%) ● 82g grassi (31%) ● 211g carboidrati (36%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

450 kcal, 18g proteine, 37g carboidrati netti, 21g grassi



Anacardi tostiti

1/6 tazza(e)- 156 kcal



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal

Snack

170 kcal, 3g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



Cracker

10 cracker(i)- 169 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

665 kcal, 24g proteine, 88g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal



Panini con tempeh alla barbecue

1 panino(i)- 454 kcal

Cena

745 kcal, 38g proteine, 61g carboidrati netti, 32g grassi



Patty melt

1 panino/i- 500 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

Giorno 2

2379 kcal ● 169g proteine (28%) ● 110g grassi (42%) ● 133g carboidrati (22%) ● 45g fibre (8%)

Colazione

450 kcal, 18g proteine, 37g carboidrati netti, 21g grassi



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 156 kcal



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal

Snack

170 kcal, 3g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



Cracker

10 cracker(i)- 169 kcal

Pranzo

725 kcal, 19g proteine, 43g carboidrati netti, 42g grassi



Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s)- 252 kcal



Zoodles con salsa di avocado

471 kcal

Cena

710 kcal, 58g proteine, 27g carboidrati netti, 38g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia- 541 kcal



Latte di soia

2 tazza(e)- 169 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2363 kcal ● 177g proteine (30%) ● 87g grassi (33%) ● 185g carboidrati (31%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

295 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 7g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal

Pranzo

730 kcal, 22g proteine, 74g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Grilled cheese vegano

2 panino/i- 662 kcal

Cena

695 kcal, 25g proteine, 64g carboidrati netti, 34g grassi



Anacardi tostati

1/3 tazza(e)- 261 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Chik'n nuggets

6 nuggets- 331 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

2411 kcal ● 199g proteine (33%) ● 87g grassi (32%) ● 163g carboidrati (27%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

315 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

295 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 7g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

780 kcal, 43g proteine, 53g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

282 kcal



Saltato di carote e carne macinata

498 kcal

Cena

695 kcal, 25g proteine, 64g carboidrati netti, 34g grassi



Anacardi tostati

1/3 tazza(e)- 261 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Chik'n nuggets

6 nuggets- 331 kcal

Giorno 5

2388 kcal ● 202g proteine (34%) ● 88g grassi (33%) ● 148g carboidrati (25%) ● 48g fibre (8%)

Colazione

395 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Snack

295 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 7g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

675 kcal, 43g proteine, 57g carboidrati netti, 27g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Tofu al forno

12 oz- 339 kcal

Cena

695 kcal, 30g proteine, 51g carboidrati netti, 29g grassi



Burger vegetale

1 burger- 275 kcal



Cavolo collard all'aglio

279 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e)- 142 kcal

Giorno 6

2369 kcal ● 174g proteine (29%) ● 95g grassi (36%) ● 153g carboidrati (26%) ● 51g fibre (9%)

Colazione

395 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal



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

Snack

275 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



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



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

675 kcal, 43g proteine, 57g carboidrati netti, 27g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Tofu al forno
12 oz- 339 kcal

Cena

695 kcal, 30g proteine, 51g carboidrati netti, 29g grassi



Burger vegetale
1 burger- 275 kcal



Cavolo collard all'aglio
279 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
2 tazza(e)- 142 kcal

Giorno 7

2402 kcal ● 153g proteine (25%) ● 100g grassi (37%) ● 174g carboidrati (29%) ● 49g fibre (8%)

Colazione

395 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal



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

Snack

275 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



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



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

750 kcal, 26g proteine, 79g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
245 kcal



Panino cheesesteak vegano con hummus
1 panino(i)- 503 kcal

Cena

655 kcal, 26g proteine, 50g carboidrati netti, 36g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)
426 kcal



Mais
231 kcal

Prodotti da forno

- cracker
20 cracker (70g)
- panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- pane
16 oz (448g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)
- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
1 3/4 gallone (6566mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza (540mL)

Grassi e oli

- condimento per insalata
6 2/3 oz (193mL)
- olio
1/4 lbs (102mL)
- maionese vegana
2 oz (53g)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
12 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1502g)
- cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- cipolla rossa
2 piccolo (140g)
- peperone rosso
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)
- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (265g)
- peperone verde
1/4 medio (30g)
- aglio
14 3/4 spicchio(i) (44g)
- zucchine
1 grande (323g)

Altro

- hamburger vegetariano
3 polpetta (213g)
- cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
- salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
- latte di soia, non zuccherato
8 tazza(e) (mL)
- formaggio vegano, a fette
5 fetta(e) (101g)
- nuggets vegani 'chik'n'
12 nuggets (258g)
- polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (147g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
3 contenitore (450g)
- cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon
1 1/4 cucchiaino (19g)
- basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostiti
1 tazza (137g)
- semi di sesamo
1 1/2 cucchiaino (14g)
- noci
4 cucchiaino, tritata (29g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 1/2 fl oz (49mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)

- ketchup**
5 cucchiaino (85g)
- carote**
3 medio (182g)
- coriandolo fresco**
1 1/2 cucchiaino, tritato (5g)
- zenzero fresco**
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
1 3/4 lbs (794g)
- spinaci freschi**
2 tazza(e) (60g)
- chicchi di mais surgelati**
1 2/3 tazza (227g)
- lattuga romana (romaine)**
1 1/4 cuori (625g)
- peperone**
1 medio (119g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue**
4 cucchiaino (72g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
1 lattina (~540 g) (526g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh**
2 oz (57g)
- hummus**
1/2 lbs (212g)
- briciole di burger vegetariano**
6 oz (170g)
- salsa di soia (tamari)**
1/2 lbs (202mL)
- tofu extra sodo**
1 1/2 lbs (680g)
- tofu compatto**
6 oz (170g)

- mele**
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- succo di lime**
1/2 cucchiaino (8mL)

Dolci

- cacao in polvere**
1 1/2 cucchiaino (8g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**
2 bustina (86g)

Snack

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 156 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
3 cucchiaino (26g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)

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 cucchiaino (75g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

3 1/2 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 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

2 bustina (86g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 4g fibre



condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(185g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/4 piccolo (53g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Panini con tempeh alla barbecue

1 panino(i) - 454 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 65g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

salsa barbecue

4 cucchiaio (72g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

panini Kaiser

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

tempeh, sbriciolato

2 oz (57g)

peperone rosso, privato dei semi e tritato

1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)

cipolla, tritato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

peperone verde, privato dei semi e tritato

1/4 medio (30g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pane all'aglio vegano semplice

2 fetta(s) - 252 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 fetta(s) porzioni

pane

2 fetta (64g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Zoodles con salsa di avocado

471 kcal ● 10g proteine ● 31g grassi ● 18g carboidrati ● 20g fibre



acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
succo di limone
3 cucchiaino (45mL)
basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
zucchine
1 grande (323g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 avocado (201g)
pomodori, tagliato a metà
10 pomodorini (170g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



condimento per insalata
1 cucchiaino (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)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Grilled cheese vegano

2 panino/i - 662 kcal ● 20g proteine ● 31g grassi ● 67g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

pane

4 fetta (128g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

formaggio vegano, a fette

4 fetta(e) (80g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pomodoro e cetriolo

282 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 cetriolo (21 cm) (301g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 piccolo (70g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e 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.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Tofu al forno

12 oz - 339 kcal ● 33g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

6 cucchiaino (90mL)

semi di sesamo

3/4 cucchiaino (7g)

tofu extra sodo

3/4 lbs (340g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

3/4 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

3/4 tazza (180mL)

semi di sesamo

1 1/2 cucchiaino (14g)

tofu extra sodo

1 1/2 lbs (680g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostiti fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

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



condimento per insalata

2 cucchiaino (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)

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

Panino cheesesteak vegano con hummus

1 panino(i) - 503 kcal ● 16g proteine ● 17g grassi ● 62g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

formaggio vegano, a fette

1 fetta(e) (20g)

peperoncino rosso tritato

4 pizzico (1g)

hummus

4 cucchiaino (62g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

1 medio (119g)

cipolla, tagliato a strisce sottili

1/2 grande (75g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi cipolla, peperone, aglio e peperoncino in fiocchi. Salta per circa 5-7 minuti fino a che sono morbidi.
2. Spalma l'hummus all'interno del panino e riempi con il composto di peperoni. Copri con il formaggio vegano.
3. Opzionale: mette il panino sotto il grill per un minuto o due fino a quando il formaggio si scioglie e il pane è tostato.
4. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cracker

10 cracker(i) - 169 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cracker

10 cracker (35g)

Per tutti i 2 pasti:

cracker

20 cracker (70g)

1. Buon appetito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)

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

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal ● 40g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
latte di mandorla non zuccherato
2 1/4 tazza (540mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)
polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
 2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
 3. Servire subito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patty melt

1 panino/i - 500 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

pane

2 fetta(e) (64g)

hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

dijon

1/2 cucchiaino (8g)

maionese vegana

2 cucchiaino (30g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

cipolla, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
5. Taglia a metà e servi.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

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



Dà 1 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

1 tazza (128g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

salsiccia vegana

1 1/2 salsiccia (150g)

cipolla, affettato sottilmente

3/4 piccolo (53g)

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.

Latte di soia

2 tazza(e) - 169 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato

2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
5 cucchiaino (43g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
10 cucchiaino (86g)

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.
-

Chik'n nuggets

6 nuggets - 331 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
1 1/2 cucchiaino (26g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 nuggets (129g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
3 cucchiaino (51g)
nuggets vegani 'chik'n'
12 nuggets (258g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire con ketchup.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Burger vegetale

1 burger - 275 kcal ● 11g proteine ● 5g grassi ● 41g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

ketchup

1 cucchiaio (17g)

insalata mista

1 oz (28g)

hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaio (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

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.

Cavolo collard all'aglio

279 kcal ● 12g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

14 oz (397g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 3/4 lbs (794g)

olio

1 3/4 cucchiaio (26mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

5 1/4 spicchio(i) (16g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, surgelata (212g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi, tritato
1 tazza(e) (30g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
spinaci freschi, tritato
2 tazza(e) (60g)
aglio, tagliato a dadini
4 spicchio(i) (12g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu in crosta di noci (vegano)

426 kcal ● 20g proteine ● 34g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
dijon
3/4 cucchiaino (11g)
maionese vegana
1 1/2 cucchiaino (23g)
noci
4 cucchiaino, tritata (29g)
tofu compatto, scolato
6 oz (170g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.\r\n\r\nTagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.\r\n\r\nCondire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.\r\n\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.\r\n\r\nCon un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.\r\n\r\nPressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.\r\n\r\nDisporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.\r\n\r\nServire con la restante metà della miscela di maionese.

Mais

231 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 42g carboidrati ● 5g fibre



chicchi di mais surgelati
1 2/3 tazza (227g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna)
(651g)
acqua
21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-