

Dieta - Menu dieta vegana da 2500 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 2479 kcal ● 179g proteine (29%) ● 105g grassi (38%) ● 159g carboidrati (26%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

435 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Snack

330 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi



Pistacchi

188 kcal



Latte di soia

1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

515 kcal, 17g proteine, 75g carboidrati netti, 12g grassi



Burger vegetale

1 burger- 275 kcal



Peperoni cotti

3/4 peperone(s)- 90 kcal



Couscous

151 kcal

Cena

870 kcal, 53g proteine, 31g carboidrati netti, 49g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Pomodori al forno

4 pomodoro(i)- 238 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Giorno 2

2374 kcal ● 178g proteine (30%) ● 72g grassi (27%) ● 211g carboidrati (36%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

435 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Snack

330 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi



Pistacchi

188 kcal



Latte di soia

1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

690 kcal, 41g proteine, 83g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e)- 494 kcal



Pomodorini

9 pomodorini- 32 kcal



Bretzel

165 kcal

Cena

590 kcal, 28g proteine, 74g carboidrati netti, 14g grassi



Goulash di fagioli e tofu

437 kcal



Riso integrale

2/3 tazza di riso integrale cotto- 153 kcal

Giorno 3

2556 kcal ● 196g proteine (31%) ● 64g grassi (23%) ● 269g carboidrati (42%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

435 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Snack

275 kcal, 5g proteine, 59g carboidrati netti, 1g grassi



Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal



Torta di riso

4 torta(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

765 kcal, 63g proteine, 63g carboidrati netti, 26g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Mais

231 kcal

Cena

750 kcal, 38g proteine, 102g carboidrati netti, 15g grassi



Spaghetti e polpette senza carne

664 kcal



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal

Giorno 4

2488 kcal ● 182g proteine (29%) ● 84g grassi (30%) ● 212g carboidrati (34%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

340 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



Avocado
176 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Snack

275 kcal, 5g proteine, 59g carboidrati netti, 1g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

765 kcal, 63g proteine, 63g carboidrati netti, 26g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Mais
231 kcal

Cena

775 kcal, 35g proteine, 82g carboidrati netti, 28g grassi



Latte di soia
2 3/4 tazza(e)- 233 kcal



Riso e fagioli del Belize
543 kcal

Giorno 5

2492 kcal ● 158g proteine (25%) ● 78g grassi (28%) ● 243g carboidrati (39%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

340 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



Avocado
176 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Snack

275 kcal, 5g proteine, 59g carboidrati netti, 1g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

770 kcal, 38g proteine, 95g carboidrati netti, 20g grassi



Pilaf di riso con polpette senza carne
558 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
213 kcal

Cena

775 kcal, 35g proteine, 82g carboidrati netti, 28g grassi



Latte di soia
2 3/4 tazza(e)- 233 kcal



Riso e fagioli del Belize
543 kcal

Giorno 6

2460 kcal ● 170g proteine (28%) ● 105g grassi (39%) ● 177g carboidrati (29%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 9g grassi



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



Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

300 kcal, 11g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



Fragole
2 1/4 tazza(e)- 117 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

755 kcal, 32g proteine, 58g carboidrati netti, 42g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
506 kcal



Couscous
251 kcal

Cena

765 kcal, 37g proteine, 59g carboidrati netti, 38g grassi



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



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Chik'n tenders croccanti
6 2/3 tender/i- 381 kcal

Giorno 7

2460 kcal ● 170g proteine (28%) ● 105g grassi (39%) ● 177g carboidrati (29%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 9g grassi



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



Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

300 kcal, 11g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



Fragole
2 1/4 tazza(e)- 117 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

755 kcal, 32g proteine, 58g carboidrati netti, 42g grassi



Tofu alla Buffalo con ranch vegano
506 kcal



Couscous
251 kcal

Cena

765 kcal, 37g proteine, 59g carboidrati netti, 38g grassi



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



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Chik'n tenders croccanti
6 2/3 tender/i- 381 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)
- tofu compatto
1 1/2 lbs (695g)
- fagioli rossi
3/4 lattina (336g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (76mL)
- condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (38mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (900g)
- ketchup
1/4 tazza (74g)
- peperone
3/4 grande (123g)
- cipolla
7/8 medio (dia. 6,4 cm) (96g)
- aglio
2 3/4 spicchio(i) (8g)
- chicchi di mais surgelati
3 1/3 tazza (453g)
- peperone rosso
3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (45g)
- cetriolo
5/6 cetriolo (21 cm) (251g)
- sedano crudo
1 2/3 gambo medio (19–20 cm) (67g)

Bevande

- polvere proteica
22 porzione (80 mL ciascuna) (682g)
- acqua
22 tazza (5299mL)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
1 panino(i) (51g)

Altro

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1 scatola (165 g) (178g)
- riso integrale
1/4 tazza (42g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)
- riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- mandorle
1/2 lbs (235g)
- latte di cocco in lattina
1/2 tazza (134mL)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1/2 cucchiaino (3g)
- Timo fresco
2 pizzico (0g)
- sale
1 1/2 pizzico (1g)
- pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)

Snack

- pretzel duri salati
1 1/2 oz (43g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)
12 torta (108g)
- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Frutta e succhi di frutta

- insalata mista**
1 confezione (155 g) (158g)
- hamburger vegetariano**
1 polpetta (71g)
- latte di soia, non zuccherato**
10 tazza(e) (mL)
- yogurt di soia**
6 contenitore(i) (902g)
- salsiccia vegana**
4 salsiccia (400g)
- polpette vegane surgelate**
7 1/2 polpetta(e) (225g)
- piselli mangiatutto**
1/6 tazza (16g)
- Ranch vegano**
6 cucchiaino (90mL)
- cubetti di ghiaccio**
1 tazza(e) (140g)
- tenders vegani stile 'chik'n'**
13 1/3 pezzi (340g)

- uvetta**
3/4 tazza, pressata (124g)
- avocado**
1 avocado (201g)
- succo di limone**
1 cucchiaino (5mL)
- fragole surgelate**
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- banana**
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- fragole**
4 1/2 tazza, intera (648g)
- mele**
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato**
3/8 scatola (225 g) (85g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

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

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
mandorle
10 mandorla (12g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Burger vegetale

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



Dà 1 burger porzioni

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

ketchup

1 cucchiaio (17g)

insalata mista

1 oz (28g)

hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

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.

Peperoni cotti

3/4 peperone(s) - 90 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 peperone(s) porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

3/4 grande (123g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Couscous

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



couscous istantaneo aromatizzato

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

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 pomodorini porzioni

pomodori

9 pomodorini (153g)

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

Bretzel

165 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 2g fibre



pretzel duri salati

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

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

Mais

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
3 1/3 tazza (453g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pilaf di riso con polpette senza carne

558 kcal ● 31g proteine ● 12g grassi ● 74g carboidrati ● 8g fibre



miscela di riso aromatizzato

3/8 scatola (225 g) (85g)

polpette vegane surgelate

4 1/2 polpetta(e) (135g)

pomodori

4 1/2 pomodorini (77g)

piselli mangiatutto, con le estremità

rimosse
1/6 tazza (16g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

213 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



condimento per insalata

2 1/2 cucchiaino (37mL)

insalata mista

5/6 confezione (155 g) (129g)

cetriolo, affettato

5/6 cetriolo (21 cm) (251g)

pomodori, a dadini

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (102g)

sedano crudo, tritato

1 2/3 gambo medio (19–20 cm) (67g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu alla Buffalo con ranch vegano

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (119mL)
Ranch vegano
6 cucchiaio (90mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

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

Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
5/6 scatola (165 g) (137g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

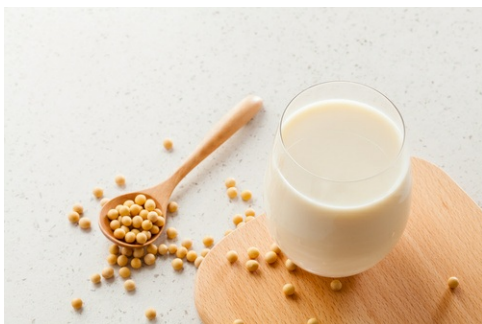
Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Latte di soia

1 2/3 tazza(e) - 141 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

uvetta
3/4 tazza, pressata (124g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Torta di riso

4 torta(i) - 139 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

Per tutti i 3 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
12 torta (108g)

1. Buon appetito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fragole

2 1/4 tazza(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

fragole
2 1/4 tazza, intera (324g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
4 1/2 tazza, intera (648g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiai (20mL)

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.

Pomodori al forno

4 pomodoro(i) - 238 kcal ● 3g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 pomodoro(i) porzioni

olio

4 cucchiai (20mL)

pomodori

4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (364g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pomodorini

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



Dà 12 pomodorini porzioni

pomodori

12 pomodorini (204g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

paprika

1/2 cucchiaino (3g)

Timo fresco

2 pizzico (0g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (220g)

cipolla, tagliato a dadini

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

tofu compatto, scolato e tagliato a dadini

1/4 lbs (99g)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio (2g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Riso integrale

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



Dà 2/3 tazza di riso integrale cotto porzioni

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)

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

Spaghetti e polpette senza carne

664 kcal ● 31g proteine ● 11g grassi ● 100g carboidrati ● 11g fibre



salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
pasta secca cruda
4 oz (114g)
polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariiane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

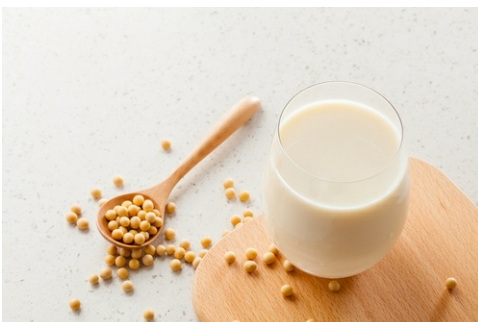
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte di soia

2 3/4 tazza(e) - 233 kcal ● 19g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
2 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
5 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Riso e fagioli del Belize

543 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 77g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

latte di cocco in lattina
1/4 tazza (68mL)
fagioli rossi, scolato
3/8 lattina (168g)
acqua
1/4 tazza(e) (67mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaino (69g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
peperone rosso, tritato
1/6 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)
(22g)
cipolla, tritato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di cocco in lattina
1/2 tazza (135mL)
fagioli rossi, scolato
3/4 lattina (336g)
acqua
1/2 tazza(e) (133mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
aglio, tritato finemente
2 1/4 spicchio(i) (7g)
peperone rosso, tritato
3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm)
(45g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola e salare a piacere.
2. Mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e cuocere finché il riso non è tenero, 20-30 minuti.
3. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaino, intera (89g)

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 tenders croccanti

6 2/3 tender/i - 381 kcal ● 27g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

6 2/3 pezzi (170g)

ketchup

5 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

13 1/3 pezzi (340g)

ketchup

1/4 tazza (57g)

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

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.