

Dieta - Menu dieta vegana da 2600 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 2558 kcal ● 185g proteine (29%) ● 90g grassi (32%) ● 200g carboidrati (31%) ● 53g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 8g proteine, 47g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Barretta di granola piccola

3 barretta(e)- 357 kcal

Snack

170 kcal, 3g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



Chips al forno

12 patatine- 122 kcal



Lampone

2/3 tazza(s)- 48 kcal

Pranzo

895 kcal, 56g proteine, 35g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata di seitan

718 kcal



Avocado

176 kcal

Cena

790 kcal, 45g proteine, 91g carboidrati netti, 20g grassi



Patata al forno base

1 1/2 patata(e)- 396 kcal



Seitan semplice

4 oz- 244 kcal



Spinaci saltati semplici

149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 2

2515 kcal ● 205g proteine (33%) ● 85g grassi (31%) ● 186g carboidrati (30%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 8g proteine, 47g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Barretta di granola piccola

3 barretta(e)- 357 kcal

Snack

170 kcal, 3g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



Chips al forno

12 patatine- 122 kcal



Lampone

2/3 tazza(s)- 48 kcal

Pranzo

825 kcal, 65g proteine, 58g carboidrati netti, 34g grassi



Seitan aglio e pepe

685 kcal



Mais

139 kcal

Cena

815 kcal, 55g proteine, 53g carboidrati netti, 31g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Fagiolini

95 kcal



Patata al forno base

1/2 patata(e)- 132 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

2637 kcal ● 218g proteine (33%) ● 102g grassi (35%) ● 157g carboidrati (24%) ● 55g fibre (8%)

Colazione

365 kcal, 15g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

305 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Pranzo

825 kcal, 65g proteine, 58g carboidrati netti, 34g grassi



Seitan aglio e pepe

685 kcal



Mais

139 kcal

Cena

815 kcal, 55g proteine, 53g carboidrati netti, 31g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Fagiolini

95 kcal



Patata al forno base

1/2 patata(e)- 132 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

2562 kcal ● 212g proteine (33%) ● 116g grassi (41%) ● 119g carboidrati (19%) ● 49g fibre (8%)

Colazione

365 kcal, 15g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

305 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

775 kcal, 61g proteine, 36g carboidrati netti, 40g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Insalata mista semplice

237 kcal

Cena

790 kcal, 54g proteine, 37g carboidrati netti, 39g grassi



Tofu e verdure arrosto

792 kcal

Giorno 5

2642 kcal ● 179g proteine (27%) ● 103g grassi (35%) ● 196g carboidrati (30%) ● 54g fibre (8%)

Colazione

425 kcal, 8g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal



Cracker

12 cracker(i)- 203 kcal

Snack

285 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Blondies di ceci

1 barretta(e)- 172 kcal

Pranzo

780 kcal, 46g proteine, 82g carboidrati netti, 21g grassi



Wrap con seitan e fagioli

1 burrito(i)- 523 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

256 kcal

Cena

825 kcal, 43g proteine, 45g carboidrati netti, 45g grassi



Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s)- 126 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal



Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh- 434 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 6 2602 kcal ● 179g proteine (27%) ● 114g grassi (39%) ● 150g carboidrati (23%) ● 65g fibre (10%)

Colazione

425 kcal, 8g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal



Cracker

12 cracker(i)- 203 kcal

Snack

285 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Blondies di ceci

1 barretta(e)- 172 kcal

Pranzo

740 kcal, 45g proteine, 37g carboidrati netti, 32g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh

739 kcal

Cena

825 kcal, 43g proteine, 45g carboidrati netti, 45g grassi



Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s)- 126 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal



Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh- 434 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 7 2569 kcal ● 166g proteine (26%) ● 115g grassi (40%) ● 154g carboidrati (24%) ● 63g fibre (10%)

Colazione

425 kcal, 8g proteine, 50g carboidrati netti, 17g grassi



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal



Cracker

12 cracker(i)- 203 kcal

Snack

285 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Blondies di ceci

1 barretta(e)- 172 kcal

Pranzo

740 kcal, 45g proteine, 37g carboidrati netti, 32g grassi



Ciotola insalata taco con tempeh

739 kcal

Cena

790 kcal, 30g proteine, 50g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

569 kcal



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Grassi e oli

- olio
3 oz (91mL)
- olio d'oliva
3 1/4 oz (104mL)
- condimento per insalata
1 1/3 tazza (311mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
- cumino macinato
1 3/4 cucchiaino (4g)
- miscela per taco
2 2/3 cucchiaino (23g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate
2 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (923g)
- spinaci freschi
10 tazza(e) (300g)
- aglio
9 1/4 spicchio(i) (28g)
- pomodori
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (792g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (121g)
- peperone verde
4 cucchiaino, tritata (37g)
- chicchi di mais surgelati
2 tazza (272g)
- sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- cavolini di Bruxelles
6 oz (170g)
- peperone
3/4 medio (89g)
- broccoli
3/4 tazza, tritata (68g)
- carote
9 3/4 medio (595g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/3 avocado (469g)
- succo di limone
1 1/3 fl oz (40mL)
- lamponi
3 1/3 tazza (410g)
- mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)

Snack

- piccola barretta di granola
6 barretta (150g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
34 2/3 oz (983g)
- burro di arachidi
6 1/4 oz (177g)
- hummus
10 cucchiaino (150g)
- tofu extra sodo
1 1/2 blocco (486g)
- fagioli neri
4 oz (113g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
- arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)
- ceci in scatola
3/8 lattina/e (168g)
- fagioli rifritti
1 1/3 tazza (323g)
- lenticchie crude
6 cucchiaino (72g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1 1/4 oz (36g)
- burro di mandorle
2 cucchiaino (31g)
- mandorle
1 1/2 oz (46g)

Prodotti da forno

- pane
6 fetta (192g)

- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Cereali e pasta

- seitan
29 oz (822g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
22 1/2 tazza (5414mL)

Altro

- lievito nutrizionale
1/4 oz (8g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
24 chips (56g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- insalata mista
4 1/3 confezione (155 g) (675g)

- tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

- cracker
36 cracker (126g)

- lievito in polvere (baking powder)
3/4 pizzico (0g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
3/8 vasetto (176g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1 1/2 cucchiaino (22mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Barretta di granola piccola

3 barretta(e) - 357 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
6 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
7 1/2 medio (458g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

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 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)

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

Cracker

12 cracker(i) - 203 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cracker
12 cracker (42g)

Per tutti i 3 pasti:

cracker
36 cracker (126g)

1. Buon appetito.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



olio

2 cucchiaino (10mL)

lievito nutrizionale

2 cucchiaino (3g)

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

seitan, sbriciolato o affettato

6 oz (170g)

pomodori, tagliato a metà

12 pomodorini (204g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Avocado

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



avocado

1/2 avocado (101g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Seitan aglio e pepe

685 kcal ● 61g proteine ● 33g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde
2 cucchiaio, tritata (19g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
seitan, in stile pollo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
cipolla
1/2 tazza, tritata (80g)
peperone verde
4 cucchiaio, tritata (37g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato finemente
5 spicchio(i) (15g)
seitan, in stile pollo
1 lbs (454g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Mais

139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
1 tazza (136g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
2 tazza (272g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.
-

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap con seitan e fagioli

1 burrito(i) - 523 kcal ● 37g proteine ● 11g grassi ● 57g carboidrati ● 12g fibre



Dà 1 burrito(i) porzioni

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

fagioli neri

4 oz (113g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaio (32g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere le strisce di seitan e cuocere fino a doratura e croccantezza, qualche minuto per lato. Rimuovere il seitan dalla padella e mettere da parte. Aggiungere nella padella i fagioli neri, la salsa, il cumino e il lievito nutrizionale e cuocere per qualche minuto fino a quando sono riscaldati. Sulla tortilla, mettere al centro le verdure miste e aggiungere il seitan, poi la miscela di fagioli. Arrotolare la tortilla e servire. Note sugli avanzi: una volta che gli ingredienti si sono raffreddati, è possibile preparare il burrito, avvolgerlo nella pellicola, congelarlo e riscaldarlo al microonde quando pronto. In alternativa, conservare separatamente le miscele di seitan e fagioli in un contenitore ermetico in frigorifero, riscaldare e poi assemblare il burrito.

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola insalata taco con tempeh

739 kcal ● 45g proteine ● 32g grassi ● 37g carboidrati ● 31g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
1/3 lbs (151g)
miscela per taco
4 cucchiaino (11g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaino (72g)
fagioli rifritti
2/3 tazza (161g)
olio
1/4 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a cubetti
2/3 avocado (134g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
2/3 lbs (302g)
miscela per taco
2 2/3 cucchiaino (23g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (144g)
fagioli rifritti
1 1/3 tazza (323g)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)
avocado, tagliato a cubetti
1 1/3 avocado (268g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips al forno

12 patatine - 122 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
12 chips (28g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
24 chips (56g)

1. Buon appetito.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Blondies di ceci

1 barretta(e) - 172 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
2 cucchiaino (10g)
sale
1/4 pizzico (0g)
lievito in polvere (baking powder)
1/4 pizzico (0g)
noci
1/2 cucchiaino, tritata (4g)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (8mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/8 lattina/e (56g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
2 cucchiaino (31g)
sale
3/4 pizzico (1g)
lievito in polvere (baking powder)
3/4 pizzico (0g)
noci
1 1/2 cucchiaino, tritata (11g)
sciroppo d'acero
1 1/2 cucchiaino (23mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/8 lattina/e (168g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C) e spruzza una piccola teglia quadrata con spray antiaderente.
2. Usando un frullatore o robot da cucina, frulla ceci, sciroppo d'acero e burro di mandorle fino a ottenere un composto liscio.
3. Mescola il sale e il lievito in polvere, quindi incorpora le noci.
4. Opzionale: per più dolcezza, aggiungi un dolcificante zero calorie a piacere.
5. Distribuisci il composto uniformemente nella teglia in modo che sia spesso circa un pollice (2,5 cm). Cuoci per 25 minuti o finché il composto si è rassodato.
6. Lascia raffreddare e taglia nel numero di porzioni indicato nei dettagli della ricetta. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patata al forno base

1 1/2 patata(e) - 396 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 74g carboidrati ● 13g fibre



Dà 1 1/2 patata(e) porzioni

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

patate

1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)

1. **FORNO:**
2. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.
4. **MICROONDE:**
5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
7. Condire a piacere, tenendo presente che alcuni condimenti (es. burro)

condimenti (es. burro) aumenteranno significativamente le calorie di questo piatto, mentre altri (es. sale, pepe, altre spezie) hanno poche o nessuna caloria.

Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz porzioni

seitan

4 oz (113g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

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.

Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

spinaci freschi

6 tazza(e) (180g)

aglio, tagliato a dadini

3/4 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
 2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
 3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
 4. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tempeh base

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



Per singolo pasto:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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.

Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Patata al forno base

1/2 patata(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1 pizzico (0g)
patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)

1. FORNO:
2. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.
4. MICROONDE:
5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
7. Condire a piacere, tenendo presente che alcuni condimenti (es. burro) aumenteranno significativamente le calorie di questo piatto, mentre altri (es. sale, pepe, altre spezie) hanno poche o nessuna calorie.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tofu e verdure arrosto

792 kcal ● 54g proteine ● 39g grassi ● 37g carboidrati ● 19g fibre



sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
tofu extra sodo
1 1/2 blocco (486g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
6 oz (170g)
cipolla, tagliato a fette spesse
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
peperone, affettato
3/4 medio (89g)
broccoli, tagliato a piacere
3/4 tazza, tritata (68g)
carote, tagliato a piacere
2 1/4 medio (137g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
 3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
 4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
 5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
 6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
 7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
 8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
 9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
pomodori
14 cucchiaino di pomodorini (130g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
pomodori
1 3/4 tazza di pomodorini (261g)
condimento per insalata
2/3 tazza (158mL)

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

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
burro di arachidi
4 cucchiaio (65g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Rirrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

569 kcal ● 22g proteine ● 28g grassi ● 47g carboidrati ● 11g fibre



lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
mandorle
1 1/2 cucchiaio, a fettine (10g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
aglio, a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
