

Dieta - Menu dieta vegana da 2700 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 2726 kcal ● 189g proteine (28%) ● 120g grassi (39%) ● 176g carboidrati (26%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

405 kcal, 26g proteine, 19g carboidrati netti, 22g grassi



Tofu strapazzato in stile Southwest
312 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Snack

210 kcal, 3g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

855 kcal, 50g proteine, 37g carboidrati netti, 55g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Cena

935 kcal, 38g proteine, 111g carboidrati netti, 26g grassi



Zuppa di spinaci
540 kcal



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal

Giorno 2

2656 kcal ● 221g proteine (33%) ● 139g grassi (47%) ● 99g carboidrati (15%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

405 kcal, 26g proteine, 19g carboidrati netti, 22g grassi



Tofu strapazzato in stile Southwest
312 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Snack

210 kcal, 3g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

855 kcal, 50g proteine, 37g carboidrati netti, 55g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Cena

865 kcal, 70g proteine, 34g carboidrati netti, 46g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 salsiccia- 722 kcal



Latte di soia
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 3

2642 kcal ● 234g proteine (35%) ● 134g grassi (46%) ● 86g carboidrati (13%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

405 kcal, 26g proteine, 19g carboidrati netti, 22g grassi



Tofu strapazzato in stile Southwest
312 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Snack

210 kcal, 3g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

840 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 50g grassi



Tofu al forno
21 1/3 oz- 603 kcal



Pomodori al forno
4 pomodoro(i)- 238 kcal

Cena

865 kcal, 70g proteine, 34g carboidrati netti, 46g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 salsiccia- 722 kcal



Latte di soia
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 4

2678 kcal ● 211g proteine (32%) ● 127g grassi (43%) ● 134g carboidrati (20%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 16g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Pudding di chia vegano base
186 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

410 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



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



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

840 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 50g grassi



Tofu al forno
21 1/3 oz- 603 kcal



Pomodori al forno
4 pomodoro(i)- 238 kcal

Cena

725 kcal, 46g proteine, 60g carboidrati netti, 32g grassi



Chik'n tenders croccanti
10 2/3 tender/i- 609 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Giorno 5

2663 kcal ● 219g proteine (33%) ● 117g grassi (39%) ● 131g carboidrati (20%) ● 51g fibre (8%)

Colazione

375 kcal, 16g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Pudding di chia vegano base
186 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

410 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



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



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

750 kcal, 63g proteine, 42g carboidrati netti, 32g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
213 kcal

Cena

800 kcal, 53g proteine, 38g carboidrati netti, 40g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
212 kcal

Giorno 6

2673 kcal ● 192g proteine (29%) ● 99g grassi (33%) ● 190g carboidrati (28%) ● 63g fibre (9%)

Colazione

345 kcal, 12g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal



Cereali per colazione con latte di mandorla
212 kcal

Snack

310 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 11g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal



More
2 tazza(e)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

885 kcal, 40g proteine, 82g carboidrati netti, 38g grassi



Wrap mediterraneo vegano con chik'n
2 wrap(s)- 713 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Cena

800 kcal, 53g proteine, 38g carboidrati netti, 40g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
212 kcal

Giorno 7

2557 kcal ● 167g proteine (26%) ● 93g grassi (33%) ● 212g carboidrati (33%) ● 50g fibre (8%)

Colazione

345 kcal, 12g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal



Cereali per colazione con latte di mandorla
212 kcal

Snack

310 kcal, 15g proteine, 16g carboidrati netti, 11g grassi



Budino di chia vegano al cioccolato e avocado
172 kcal



More
2 tazza(e)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

885 kcal, 40g proteine, 82g carboidrati netti, 38g grassi



Wrap mediterraneo vegano con chik'n
2 wrap(s)- 713 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Cena

685 kcal, 28g proteine, 61g carboidrati netti, 34g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal



Riso bianco
5/6 tazza di riso cotto- 182 kcal

Grassi e oli

- olio
6 3/4 oz (205mL)
- olio d'oliva
2 oz (66mL)
- condimento per insalata
1/4 lbs (127mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
2 confezione 280 g (524g)
- cipolla
3 medio (dia. 6,4 cm) (330g)
- zenzero fresco
2/3 oz (18g)
- aglio
1 spicchio (3g)
- pomodori
14 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1718g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 lbs (930g)
- peperone rosso
1 1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (179g)
- ketchup
2 2/3 cucchiaino (45g)
- cetriolo
2 2/3 cetriolo (21 cm) (806g)
- sedano crudo
1 2/3 gambo medio (19–20 cm) (67g)
- cipolla rossa
1 1/2 piccolo (105g)
- fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- sale
4 cucchiaino (24g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)

Prodotti da forno

- pane naan
1 1/2 pezzo/i (135g)
- pane
2 fetta (64g)
- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

Bevande

- polvere proteica
21 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (667g)
- acqua
21 1/2 tazza(e) (5110mL)
- latte di mandorla non zuccherato
3 tazza (720mL)

Cereali e pasta

- amido di mais
6 cucchiaino (48g)
- riso bianco a chicco lungo
1/4 tazza (51g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
4 piccolo (232g)
- avocado
2 1/2 avocado (528g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- more
4 tazza (576g)

Altro

- cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- latte di soia, non zuccherato
4 1/3 tazza(e) (mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'
1 1/4 lbs (556g)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (159g)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- cacao in polvere
1 cucchiaino (6g)

- peperoncino in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- cannella
4 pizzico (1g)
- estratto di vaniglia
1 cucchiaino (5mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
5/8 lattina/e (280g)
- tofu compatto
3 lbs (1418g)
- tofu extra sodo
4 lbs (1890g)
- salsa di soia (tamari)
1 1/3 tazza (319mL)
- hummus
13 cucchiaino (195g)
- tempeh
1 lbs (454g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 2/3 cucchiaino (24g)
- semi di chia
5 cucchiaino (71g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Dolci

- sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
2 1/2 porzione (75g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Tofu strapazzato in stile Southwest

312 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
 1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
 4 pizzico (2g)
cumino macinato
 4 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
 2 pizzico (1g)
tofu extra sodo
 1/2 lbs (227g)
foglie di cavolo riccio (kale)
 2 tazza, tritata (80g)
sale
 4 pizzico (3g)
cipolla, tagliato a fettine sottili
 1/4 piccolo (18g)
peperone rosso, tagliato a fettine sottili
 1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (60g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
 1 cucchiaino (15mL)
aglio in polvere
 1/2 cucchiaino (5g)
cumino macinato
 1/2 cucchiaino (3g)
peperoncino in polvere
 1/4 cucchiaino (2g)
tofu extra sodo
 1 1/2 lbs (680g)
foglie di cavolo riccio (kale)
 6 tazza, tritata (240g)
sale
 1/2 cucchiaino (9g)
cipolla, tagliato a fettine sottili
 3/4 piccolo (53g)
peperone rosso, tagliato a fettine sottili
 1 1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (179g)

1. Avvolgi il tofu in un canovaccio pulito e metti qualcosa di pesante sopra (come una padella) per 15 minuti.
2. Mentre il tofu scola, unisci tutte le spezie secche in una ciotola e aggiungi appena abbastanza acqua da ottenere una salsa versabile. Metti da parte.
3. Scalda una padella media a fuoco medio e aggiungi olio, cipolla e peperone. Cuoci finché le verdure non si sono ammorbidite, circa 5 minuti.
4. Aggiungi il cavolo riccio e copri per circa 2 minuti per farlo cuocere a vapore.
5. Nel frattempo, srotola il tofu e usa una forchetta per sbriciolarlo fino a ottenere pezzi di dimensione boccone.
6. Sposta le verdure su un lato della padella e aggiungi il tofu sull'altro lato. Cuoci per circa 2 minuti e poi aggiungi la salsa, versandone la maggior parte sul tofu e un po' sulle verdure. Appena versi la salsa, mescola i due lati della padella e cuoci altri 5-7 minuti finché il tofu non è leggermente dorato.
7. Servi.

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

4 1/2 tazza, tritata (180g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

1 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pudding di chia vegano base

186 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 9g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

cannella

2 pizzico (1g)

estratto di vaniglia

1/2 cucchiaino (3mL)

latte di mandorla non zuccherato

1/2 tazza(e) (120mL)

semi di chia

1 1/2 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero

2 cucchiaino (10mL)

cannella

4 pizzico (1g)

estratto di vaniglia

1 cucchiaino (5mL)

latte di mandorla non zuccherato

1 tazza(e) (240mL)

semi di chia

3 cucchiaino (43g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un piccolo contenitore. Copri e metti in frigorifero per 2 ore o tutta la notte, fino a quando i semi di chia non si saranno gonfiati. Servi.

Toast con hummus

1 fette - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cereali per colazione con latte di mandorla

212 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 31g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione
1 1/4 porzione (38g)
latte di mandorla non zuccherato
10 cucchiaino (150mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione
2 1/2 porzione (75g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/4 tazza (300mL)

1. Scegli un cereale che ti piace con una porzione nella fascia 100-150 calorie. In realtà puoi scegliere quasi qualsiasi cereale e semplicemente adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha un profilo di macronutrienti simile. In altre parole, la scelta del cereale non comprometterà la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino ricco di carboidrati.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
3 cucchiaio (24g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)
limone, scorza grattugiata
1 1/2 piccolo (87g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
6 cucchiaio (48g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)
limone, scorza grattugiata
3 piccolo (174g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1191g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu al forno

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteine ● 31g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
2/3 tazza (160mL)
semi di sesamo
4 cucchiaino (12g)
tofu extra sodo
1 1/3 lbs (605g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
1 1/3 tazza (320mL)
semi di sesamo
2 2/3 cucchiaino (24g)
tofu extra sodo
2 2/3 lbs (1210g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
2 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (6g)

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 tostati 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.
-

Pomodori al forno

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



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
pomodori
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
pomodori
8 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(728g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Wrap mediterraneo vegano con chik'n

2 wrap(s) - 713 kcal ● 36g proteine ● 26g grassi ● 75g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
5 oz (142g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
hummus
4 cucchiaino (60g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
cetriolo, tritato
1/2 tazza, fette (52g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
10 oz (284g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)
insalata mista
1 tazza (30g)
hummus
1/2 tazza (120g)
pomodori, tritato
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
cetriolo, tritato
1 tazza, fette (104g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/8 mazzo (64g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

limone, spremuto

3/8 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori

9 pomodorini (153g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori

27 pomodorini (459g)

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

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 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

172 kcal ● 11g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 fette (13g)
cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
semi di chia
1 cucchiaio (14g)
latte di mandorla non zuccherato
3/8 tazza(e) (90mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 fette (25g)
cacao in polvere
1 cucchiaio (6g)
semi di chia
2 cucchiaio (28g)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza(e) (180mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

More

2 tazza(e) - 139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

more
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

more
4 tazza (576g)

1. Sciacqua le more e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa di spinaci

540 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 46g carboidrati ● 22g fibre



olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
spinaci freschi
10 oz (284g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
cipolla, tritato
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)
zenzero fresco, tritato
2 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (13g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
5/8 lattina/e (280g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Friggi cipolla e zenzero fino a che sono morbidi, circa 3-5 minuti. Aggiungi ceci, spinaci, brodo, cumino e un po' di sale. Porta a ebollizione, riduci il fuoco al minimo e cuoci finché le verdure a foglia sono appassite, circa 4-5 minuti. Trasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 1/2 pezzo(i) porzioni



pane naan
1 1/2 pezzo/i (135g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 salsiccia - 722 kcal ● 58g proteine ● 38g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato

1 1/2 tazza (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

cipolla, affettato sottilmente

1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato

3 tazza (340g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

salsiccia vegana

4 salsiccia (400g)

cipolla, affettato sottilmente

2 piccolo (140g)

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

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender/i - 609 kcal ● 43g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

10 2/3 pezzi (272g)

ketchup

2 2/3 cucchiaio (45g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

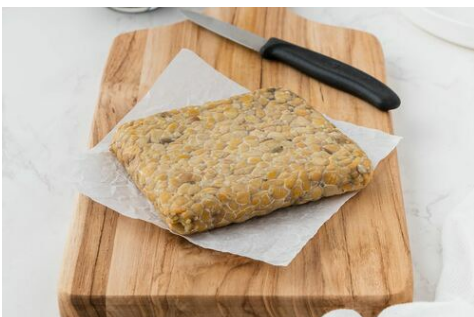
1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 cucchiaio (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 1/2 piccolo (105g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, unghilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

3/8 confezione (280 g) (107g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Riso bianco

5/6 tazza di riso cotto - 182 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 41g carboidrati ● 1g fibre

Dà 5/6 tazza di riso cotto porzioni



acqua

1/2 tazza(e) (132mL)

riso bianco a chicco lungo

1/4 tazza (51g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

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.
-