

# Dieta - Menu dieta vegana da 2800 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** 2696 kcal ● 173g proteine (26%) ● 79g grassi (26%) ● 281g carboidrati (42%) ● 42g fibre (6%)

## Colazione

445 kcal, 45g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**

251 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

## Snack

365 kcal, 17g proteine, 44g carboidrati netti, 9g grassi



**Fragole**

1 tazza(e)- 52 kcal



**Bretzel**

165 kcal



**Latte di soia**

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

## Pranzo

890 kcal, 17g proteine, 85g carboidrati netti, 47g grassi



**Anacardi tostati**

1/2 tazza(e)- 417 kcal



**Insalata di spinaci con fragole e mele**

335 kcal



**Mirtilli rossi secchi**

1/4 tazza- 136 kcal

## Cena

670 kcal, 21g proteine, 123g carboidrati netti, 7g grassi



**Succo di frutta**

2 3/4 tazza(e)- 315 kcal



**Pomodori**

6 pomodorini- 21 kcal



**Spaghetti e polpette senza carne**

332 kcal

## Giorno 2

2855 kcal ● 204g proteine (29%) ● 114g grassi (36%) ● 201g carboidrati (28%) ● 50g fibre (7%)

### Colazione

445 kcal, 45g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
251 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

### Snack

365 kcal, 17g proteine, 44g carboidrati netti, 9g grassi



**Fragole**

1 tazza(e)- 52 kcal



**Bretzel**

165 kcal



**Latte di soia**

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

890 kcal, 17g proteine, 85g carboidrati netti, 47g grassi



**Anacardi tostati**

1/2 tazza(e)- 417 kcal



**Insalata di spinaci con fragole e mele**  
335 kcal



**Mirtilli rossi secchi**

1/4 tazza- 136 kcal

### Cena

830 kcal, 52g proteine, 43g carboidrati netti, 42g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**

1 lattina(e)- 247 kcal



**Insalata di seitan**

359 kcal

## Giorno 3

2797 kcal ● 217g proteine (31%) ● 91g grassi (29%) ● 217g carboidrati (31%) ● 60g fibre (9%)

### Colazione

445 kcal, 45g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla**  
251 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

### Snack

320 kcal, 5g proteine, 43g carboidrati netti, 9g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Uva**

160 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

875 kcal, 42g proteine, 101g carboidrati netti, 23g grassi



**Latte di soia**

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



**Lenticchie cremose e patata dolce**

768 kcal

### Cena

830 kcal, 52g proteine, 43g carboidrati netti, 42g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**

1 lattina(e)- 247 kcal



**Insalata di seitan**

359 kcal

## Giorno 4

2754 kcal ● 190g proteine (28%) ● 85g grassi (28%) ● 243g carboidrati (35%) ● 65g fibre (9%)

### Colazione

455 kcal, 26g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Budino di chia vegano al cioccolato e avocado**

344 kcal

### Snack

320 kcal, 5g proteine, 43g carboidrati netti, 9g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Uva**

160 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

875 kcal, 42g proteine, 101g carboidrati netti, 23g grassi



**Latte di soia**

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



**Lenticchie cremose e patata dolce**

768 kcal

### Cena

775 kcal, 44g proteine, 86g carboidrati netti, 23g grassi



**Panino con polpette vegane**

1 1/2 panino/i- 702 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

## Giorno 5

2807 kcal ● 218g proteine (31%) ● 138g grassi (44%) ● 115g carboidrati (16%) ● 59g fibre (8%)

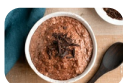
### Colazione

455 kcal, 26g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Budino di chia vegano al cioccolato e avocado**

344 kcal

### Snack

395 kcal, 12g proteine, 47g carboidrati netti, 12g grassi



**Ceci arrosto**

1/2 tazza- 276 kcal



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

795 kcal, 35g proteine, 32g carboidrati netti, 54g grassi



**Tofu al pepe e limone**

14 oz- 504 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

293 kcal

### Cena

835 kcal, 73g proteine, 25g carboidrati netti, 41g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**

98 kcal



**Latte di soia**

2 tazza(e)- 169 kcal



**Tofu al forno**

20 oz- 566 kcal

## Giorno 6

2833 kcal ● 207g proteine (29%) ● 121g grassi (39%) ● 180g carboidrati (25%) ● 48g fibre (7%)

### Colazione

375 kcal, 15g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



**Yogurt di soia**  
2 vasetto- 271 kcal



**Anacardi tostati**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal

### Snack

395 kcal, 12g proteine, 47g carboidrati netti, 12g grassi



**Ceci arrosto**  
1/2 tazza- 276 kcal



**Pompelmo**  
1 pompelmo- 119 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

905 kcal, 35g proteine, 61g carboidrati netti, 51g grassi



**Succo di frutta**  
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



**Insalata di tofu con salsa verde**  
529 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

835 kcal, 73g proteine, 25g carboidrati netti, 41g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal



**Latte di soia**  
2 tazza(e)- 169 kcal



**Tofu al forno**  
20 oz- 566 kcal

## Giorno 7

2762 kcal ● 192g proteine (28%) ● 116g grassi (38%) ● 193g carboidrati (28%) ● 44g fibre (6%)

### Colazione

375 kcal, 15g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



**Yogurt di soia**  
2 vasetto- 271 kcal



**Anacardi tostati**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal

### Snack

395 kcal, 12g proteine, 47g carboidrati netti, 12g grassi



**Ceci arrosto**  
1/2 tazza- 276 kcal



**Pompelmo**  
1 pompelmo- 119 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

905 kcal, 35g proteine, 61g carboidrati netti, 51g grassi



**Succo di frutta**  
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



**Insalata di tofu con salsa verde**  
529 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

760 kcal, 58g proteine, 37g carboidrati netti, 37g grassi



**Seitan semplice**  
7 oz- 426 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
293 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
4 1/2 media (Ø 7,5 cm) (844g)
- fragole  
2 pinta (645g)
- succo di frutta  
56 2/3 fl oz (1700mL)
- mirtilli rossi essiccati  
1/2 tazza (80g)
- avocado  
2 3/4 avocado (552g)
- uva  
5 1/2 tazza (506g)
- Pompelmo  
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- limone  
1 piccolo (58g)
- succo di lime  
2 1/2 cucchiaio (38mL)

## Bevande

- acqua  
25 1/2 tazza(e) (6044mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
1/4 gallone (900mL)
- polvere proteica  
22 porzione (80 mL ciascuna) (682g)

## Dolci

- cacao in polvere  
1 1/2 cucchiaio (8g)

## Altro

- polvere proteica al cioccolato  
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- latte di soia, non zuccherato  
10 tazza(e) (mL)
- polpette vegane surgelate  
7 1/2 polpetta(e) (225g)
- lievito nutrizionale  
3 1/2 cucchiaino (4g)
- cacao in polvere  
2 cucchiaio (12g)
- Panino tipo sub  
1 1/2 panino/i (128g)
- insalata mista  
6 tazza (180g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
7 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (944g)
- spinaci freschi  
13 1/3 tazza(e) (400g)
- patate dolci  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (221g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)
- carote  
1/2 medio (31g)
- zenzero fresco  
2 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (6g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
1/4 vasetto (680 g) (182g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 lattina (~540 g) (1052g)
- brodo vegetale  
3 1/3 tazza(e) (mL)
- salsa verde  
3 cucchiaio (48g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
2 oz (57g)
- seitan  
13 oz (369g)
- amido di mais  
2 cucchiaio (16g)

## Grassi e oli

- vinaigrette balsamica  
4 cucchiaio (60mL)
- olio  
2 oz (60mL)
- condimento per insalata  
5 cucchiaio (75mL)
- olio d'oliva  
2 cucchiaino (9mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 tazza (213g)

- ceci arrostiti  
1 1/2 tazza (170g)
- yogurt di soia  
4 contenitore(i) (601g)

### Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 1/2 oz (43g)
- anacardi tostati  
1 1/2 tazza (206g)
- mandorle  
1/4 lbs (130g)
- latte di cocco in lattina  
6 3/4 cucchiaio (101mL)
- semi di chia  
4 cucchiaio (57g)
- semi di sesamo  
2 1/2 cucchiaio (23g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/4 lbs (103g)

### Snack

- pretzel duri salati  
3 oz (85g)

- tofu compatto  
1 1/2 lbs (649g)
- salsa di soia (tamari)  
1 1/4 tazza (300mL)
- tofu extra sodo  
2 1/2 lbs (1134g)
- fagioli neri  
6 cucchiaio (90g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato  
1/3 oz (9g)
  - pepe al limone  
4 pizzico (1g)
  - aglio in polvere  
5 pizzico (2g)
  - sale  
5 pizzico (4g)
  - pepe nero  
5 pizzico, macinato (1g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

#### mele

3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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.

## Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

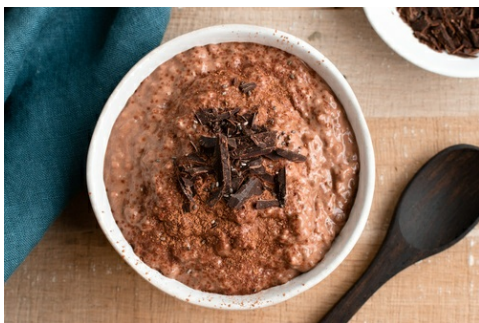
**mandorle**

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

344 kcal ● 22g proteine ● 19g grassi ● 8g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**

1 fetta (25g)

**cacao in polvere**

1 cucchiaino (6g)

**semi di chia**

2 cucchiaino (28g)

**latte di mandorla non zuccherato**

3/4 tazza(e) (180mL)

**polvere proteica**

1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**

2 fette (50g)

**cacao in polvere**

2 cucchiaino (12g)

**semi di chia**

4 cucchiaino (57g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1 1/2 tazza(e) (360mL)

**polvere proteica**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 2 pasti:

**yogurt di soia**  
4 contenitore(i) (601g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Anacardi tostati

1/2 tazza(e) - 417 kcal ● 10g proteine ● 32g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
1/2 tazza (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
1 tazza (137g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di spinaci con fragole e mele

335 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 33g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
3 tazza(e) (90g)  
**mandorle**  
2 cucchiaio, affettata (12g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**mele, tritato**  
1 piccola (Ø 7 cm) (149g)  
**fragole, tritato**  
1/2 pinta (179g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**mandorle**  
4 cucchiaio, affettata (23g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaio (60mL)  
**mele, tritato**  
2 piccola (Ø 7 cm) (298g)  
**fragole, tritato**  
1 pinta (357g)

1. Mescolare tutti gli ingredienti insieme, tranne la vinaigrette.
2. Versare la vinaigrette sull'insalata al momento di servire.

### Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli rossi essiccati**  
4 cucchiaio (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli rossi essiccati**  
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Lenticchie cremose e patata dolce

768 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 99g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**lenticchie crude**  
1/2 tazza (106g)  
**brodo vegetale**  
1 2/3 tazza(e) (mL)  
**spinaci freschi**  
1 2/3 tazza(e) (50g)  
**latte di cocco in lattina**  
1/4 tazza (50mL)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**cumino macinato**  
5 pizzico (1g)  
**patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**lenticchie crude**  
1 tazza (213g)  
**brodo vegetale**  
3 1/3 tazza(e) (mL)  
**spinaci freschi**  
3 1/3 tazza(e) (100g)  
**latte di cocco in lattina**  
6 2/3 cucchiaio (100mL)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**cumino macinato**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**patate dolci, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (183g)

1. In una pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio e aggiungere la cipolla a dadini. Soffriggere per circa 5 minuti, fino a che è dorata e morbida.
2. Aggiungere la patata dolce, le lenticchie, il cumino e il brodo. Aggiungere sale e pepe a piacere. Coprire e lasciare sobbollire per circa 20 minuti.
3. Quando le lenticchie e la patata dolce sono morbide, aggiungere gli spinaci e il latte di cocco nella pentola e mescolare. Lasciare sobbollire ancora qualche minuto, scoperto.
4. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Tofu al pepe e limone

14 oz - 504 kcal ● 31g proteine ● 32g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 14 oz porzioni

**amido di mais**

2 cucchiaio (16g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**pepe al limone**

4 pizzico (1g)

**limone, scorza grattugiata**

1 piccolo (58g)

**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**

14 oz (397g)

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.

### Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



**cipolla**

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

**succo di lime**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**aglio in polvere**

1/3 cucchiaino (1g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

5/8 avocado (126g)

**pomodori, a dadini**

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Succo di frutta

1 2/3 tazza(e) - 191 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
13 1/3 fl oz (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
26 2/3 fl oz (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tofu con salsa verde

529 kcal ● 23g proteine ● 36g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**tofu compatto**  
1 1/2 fetta(e) (126g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
3 cucchiaio (22g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**salsa verde**  
1 1/2 cucchiaio (24g)  
**avocado, affettato**  
3 fette (75g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
3 cucchiaio (45g)  
**pomodori, tritato**  
3/4 pomodoro roma (60g)

Per tutti i 2 pasti:

**tofu compatto**  
3 fetta(e) (252g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
6 cucchiaio (44g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaio (6g)  
**salsa verde**  
3 cucchiaio (48g)  
**avocado, affettato**  
6 fette (150g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
6 cucchiaio (90g)  
**pomodori, tritato**  
1 1/2 pomodoro roma (120g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**fragole**  
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bretzel

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



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uva

160 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
2 3/4 tazza (253g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
5 1/2 tazza (506g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Ceci arrosto

1/2 tazza - 276 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**ceci arrostiti**  
1/2 tazza (57g)

Per tutti i 3 pasti:

**ceci arrostiti**  
1 1/2 tazza (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

**Pompelmo**  
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Succo di frutta

2 3/4 tazza(e) - 315 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 70g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

#### succo di frutta

22 fl oz (660mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 pomodorini porzioni

#### pomodori

6 pomodorini (102g)

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

### Spaghetti e polpette senza carne

332 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 50g carboidrati ● 5g fibre



#### salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

#### pasta secca cruda

2 oz (57g)

#### polpette vegane surgelate

1 1/2 polpetta(e) (45g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**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. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Dà 1 1/2 panino/i porzioni

**Panino tipo sub**  
1 1/2 panino/i (128g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**salsa per pasta**  
6 cucchiaino (98g)  
**polpette vegane surgelate**  
6 polpetta(e) (180g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde. Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale. Servire.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

3/4 cucchiaino (11mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1/2 cuori (250g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

**carote, affettato**

1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1 cuori (500g)

**pomodori, a dadini**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**carote, affettato**

1/2 medio (31g)

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

---

### Latte di soia

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



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**

2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**

4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Tofu al forno

20 oz - 566 kcal ● 55g proteine ● 29g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**  
10 cucchiaino (150mL)  
**semi di sesamo**  
1 1/4 cucchiaino (11g)  
**tofu extra sodo**  
1 1/4 lbs (567g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**  
1 1/4 tazza (300mL)  
**semi di sesamo**  
2 1/2 cucchiaino (23g)  
**tofu extra sodo**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**  
2 1/2 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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Seitan semplice

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



Dà 7 oz porzioni

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

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.

### 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.

### Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



**cipolla**  
1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
5/8 avocado (126g)  
**pomodori, a dadini**  
5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## 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.