

Dieta - Menù della dieta vegana da 2900 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

2871 kcal ● 183g proteine (25%) ● 109g grassi (34%) ● 250g carboidrati (35%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

420 kcal, 15g proteine, 35g carboidrati netti, 22g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Snack

390 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



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



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1075 kcal, 46g proteine, 147g carboidrati netti, 26g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
885 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

605 kcal, 21g proteine, 47g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata mista semplice
170 kcal



Tofu alla Marsala
434 kcal

Giorno 2

2894 kcal ● 232g proteine (32%) ● 81g grassi (25%) ● 248g carboidrati (34%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 15g proteine, 35g carboidrati netti, 22g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla
1 bustina(e)- 241 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Snack

390 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



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



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

845 kcal, 49g proteine, 98g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
171 kcal

Cena

855 kcal, 67g proteine, 94g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
789 kcal

Giorno 3

2843 kcal ● 230g proteine (32%) ● 70g grassi (22%) ● 247g carboidrati (35%) ● 77g fibre (11%)

Colazione

440 kcal, 11g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal



Uva
102 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal



Avocado
176 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

845 kcal, 49g proteine, 98g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
171 kcal

Cena

855 kcal, 67g proteine, 94g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
789 kcal

Giorno 4

2881 kcal ● 268g proteine (37%) ● 99g grassi (31%) ● 189g carboidrati (26%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

440 kcal, 11g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal



Uva
102 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal



Avocado
176 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

845 kcal, 57g proteine, 78g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Chik'n tenders croccanti
9 tender/i- 514 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

890 kcal, 97g proteine, 57g carboidrati netti, 30g grassi



Alette di seitan al teriyaki
12 oz di seitan- 892 kcal

Giorno 5

2872 kcal ● 210g proteine (29%) ● 93g grassi (29%) ● 230g carboidrati (32%) ● 69g fibre (10%)

Colazione

440 kcal, 11g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Toast con avocado
2 fetta(e)- 336 kcal



Uva
102 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal



Avocado
176 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

845 kcal, 57g proteine, 78g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Chik'n tenders croccanti
9 tender/i- 514 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

880 kcal, 38g proteine, 98g carboidrati netti, 24g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
347 kcal

Giorno 6

2927 kcal ● 186g proteine (25%) ● 119g grassi (37%) ● 232g carboidrati (32%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

505 kcal, 16g proteine, 80g carboidrati netti, 10g grassi



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Bagel piccolo tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i- 286 kcal

Snack

345 kcal, 11g proteine, 18g carboidrati netti, 25g grassi



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Pranzo

865 kcal, 52g proteine, 87g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal



Panino 'formaggio' con funghi

302 kcal

Cena

830 kcal, 23g proteine, 45g carboidrati netti, 54g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

2927 kcal ● 186g proteine (25%) ● 119g grassi (37%) ● 232g carboidrati (32%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

505 kcal, 16g proteine, 80g carboidrati netti, 10g grassi



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Bagel piccolo tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i- 286 kcal

Snack

345 kcal, 11g proteine, 18g carboidrati netti, 25g grassi



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Pranzo

865 kcal, 52g proteine, 87g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal



Panino 'formaggio' con funghi

302 kcal

Cena

830 kcal, 23g proteine, 45g carboidrati netti, 54g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
3 tazza (720mL)
- polvere proteica
26 porzione (80 mL ciascuna) (806g)
- acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

Cereali per la colazione

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

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)
- barretta di granola grande
2 barretta (74g)

Altro

- insalata mista
4 1/2 confezione (155 g) (715g)
- burro vegano
2 1/2 cucchiaino (35g)
- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)
- salsa teriyaki
1/2 lbs (183mL)
- Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
18 pezzi (459g)
- lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)
- formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)

Verdure e prodotti vegetali

- scalogni
1/2 scalogno (57g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- patate
5 oz (142g)
- funghi
5 oz (141g)
- pomodori
11 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1434g)
- verdure miste surgelate
1 1/6 confezione (280 g ciascuna) (336g)
- cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- ketchup
1/4 tazza (77g)
- cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- cavolini di Bruxelles
3/4 lbs (340g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
5 oz (142g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
4 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (672g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa barbecue
1/2 tazza (143g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (603g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

uva
5 1/4 tazza (483g)

Grassi e oli

condimento per insalata
1 1/4 tazza (293mL)

olio
2 oz (60mL)

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)

Prodotti da forno

pane
2/3 lbs (320g)

bagel
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)

Cereali e pasta

amido di mais
1 cucchiaino (3g)

pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)

riso bianco a chicco lungo
9 1/4 cucchiaio (108g)

seitan
26 oz (737g)

Spezie ed erbe aromatiche

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)

sale
1 cucchiaino (5g)

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)

timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (3g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fiocchi d'avena istantanei con latte di mandorla

1 bustina(e) - 241 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

1. Metti i fiocchi d'avena in una ciotola e versa il latte sopra.
2. Scalda al microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
avocado, maturo, affettato
1 1/2 avocado (302g)

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

Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
5 1/4 tazza (483g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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

Bagel piccolo tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i - 286 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)
burro vegano
3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)
burro vegano
1 1/2 cucchiaino (21g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma il 'burro'.
 3. Buon appetito.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Spaghetti e polpette senza carne

885 kcal ● 42g proteine ● 14g grassi ● 134g carboidrati ● 14g fibre



salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:
salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:
salsa per pasta
2/3 vasetto (680 g) (448g)
Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaino (60mL)

insalata mista

1 1/3 confezione (155 g) (207g)

cetriolo, affettato

1 1/3 cetriolo (21 cm) (401g)

pomodori, a dadini

1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)

sedano crudo, tritato

2 2/3 gambo medio (19–20 cm) (107g)

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

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

cetriolo, affettato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

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

Chik'n tenders croccanti

9 tender/i - 514 kcal ● 36g proteine ● 20g grassi ● 46g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
9 pezzi (230g)
ketchup
2 1/4 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
18 pezzi (459g)
ketchup
1/4 tazza (77g)

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

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.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Barretta proteica

2 barretta - 490 kcal ● 40g proteine ● 10g grassi ● 52g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino 'formaggio' con funghi

302 kcal ● 10g proteine ● 14g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi
1/2 tazza, tritata (35g)
formaggio vegano, a fette
1 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (3g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
funghi
1 tazza, tritata (70g)
formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 3 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

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.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodorini
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodorini
36 pomodorini (612g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Tofu alla Marsala

434 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



burro vegano
1 cucchiaio (14g)
amido di mais
1 cucchiaino (3g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
scalogni, tritato
1/2 scalogno (57g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
5 oz (142g)
patate, pelato e tagliato in quarti
5 oz (142g)
brodo vegetale, caldo
1/2 tazza(e) (mL)
funghi, tagliato a fette
2 1/2 oz (71g)

1. Metti le patate in una pentola capiente e coprile con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per 10-15 minuti o finché le patate sono tenere se infilzate con una forchetta. scola e rimetti le patate nella pentola. Aggiungi il burro e un po' di sale e pepe. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Metti da parte il purè.\r\nIn una ciotolina, mescola il brodo caldo con la maizena e un po' di sale. Mescola fino a incorporare. Metti da parte.\r\nScalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché è croccante, 4-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.\r\nScalda il restante olio nella stessa padella. Aggiungi i funghi e lo scalogno e cuoci 3-5 minuti finché i funghi cominciano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e cuoci un altro minuto finché è fragrante.\r\nAggiungi il brodo e l'aceto balsamico. Porta a sobbollire e cuoci finché si addensa, circa 3-5 minuti.\r\nRimetti il tofu nella padella e porta a sobbollire. Regola di sale e pepe a piacere.\r\nServi il tofu alla Marsala con il purè di patate.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Seitan teriyaki con verdure e riso

789 kcal ● 65g proteine ● 15g grassi ● 90g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)
salsa teriyaki
3 cucchiaino (47mL)
verdure miste surgelate
5/8 confezione (280 g ciascuna)
(168g)
riso bianco a chicco lungo
1/4 tazza (54g)
seitan, tagliato a strisce
7 oz (198g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
salsa teriyaki
6 1/4 cucchiaino (93mL)
verdure miste surgelate
1 1/6 confezione (280 g ciascuna)
(336g)
riso bianco a chicco lungo
9 1/3 cucchiaino (108g)
seitan, tagliato a strisce
14 oz (397g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
 3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
 4. Servi sul riso.
-

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Alette di seitan al teriyaki

12 oz di seitan - 892 kcal ● 97g proteine ● 30g grassi ● 57g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 oz di seitan porzioni

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaio (90mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

347 kcal ● 10g proteine ● 20g grassi ● 18g carboidrati ● 13g fibre



sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 tazza, tritata (80g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt di mandorla

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



Per singolo pasto:

yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)
acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)
acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
