

Dieta - Menu della dieta vegana da 3100 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 3102 kcal ● 244g proteine (31%) ● 86g grassi (25%) ● 285g carboidrati (37%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

575 kcal, 61g proteine, 23g carboidrati netti, 25g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
420 kcal

Snack

400 kcal, 11g proteine, 76g carboidrati netti, 3g grassi



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal



Bretzel
358 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

720 kcal, 31g proteine, 73g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal

Cena

1025 kcal, 57g proteine, 109g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista
242 kcal



Philly cheesesteak vegano con seitan
1 1/2 panino/i- 783 kcal

Giorno 2

3029 kcal ● 244g proteine (32%) ● 90g grassi (27%) ● 255g carboidrati (34%) ● 55g fibre (7%)

Colazione

575 kcal, 61g proteine, 23g carboidrati netti, 25g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
420 kcal

Snack

400 kcal, 11g proteine, 76g carboidrati netti, 3g grassi



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal



Bretzel
358 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

720 kcal, 31g proteine, 73g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal

Cena

955 kcal, 57g proteine, 79g carboidrati netti, 35g grassi



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



Insalata semplice con pomodori e carote
343 kcal

Giorno 3

3120 kcal ● 224g proteine (29%) ● 120g grassi (35%) ● 217g carboidrati (28%) ● 69g fibre (9%)

Colazione

520 kcal, 20g proteine, 46g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu affumicato con hash di patate dolci
413 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Snack

350 kcal, 10g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

915 kcal, 54g proteine, 75g carboidrati netti, 32g grassi



Chili vegano con 'carne'
727 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

955 kcal, 57g proteine, 79g carboidrati netti, 35g grassi



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



Insalata semplice con pomodori e carote
343 kcal

Giorno 4

3063 kcal ● 253g proteine (33%) ● 120g grassi (35%) ● 187g carboidrati (24%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

520 kcal, 20g proteine, 46g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu affumicato con hash di patate dolci
413 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Snack

350 kcal, 10g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

915 kcal, 54g proteine, 75g carboidrati netti, 32g grassi



Chili vegano con 'carne'
727 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

895 kcal, 86g proteine, 50g carboidrati netti, 36g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Purè di patate dolci
92 kcal

Giorno 5

3122 kcal ● 234g proteine (30%) ● 126g grassi (36%) ● 194g carboidrati (25%) ● 68g fibre (9%)

Colazione

520 kcal, 20g proteine, 46g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu affumicato con hash di patate dolci
413 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Snack

350 kcal, 10g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

940 kcal, 66g proteine, 57g carboidrati netti, 39g grassi



Tofu e verdure arrosto
616 kcal



Lenticchie
174 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Cena

930 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 35g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 6

3105 kcal ● 258g proteine (33%) ● 114g grassi (33%) ● 197g carboidrati (25%) ● 64g fibre (8%)

Colazione

520 kcal, 60g proteine, 12g carboidrati netti, 23g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
335 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 34g carboidrati netti, 10g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Strisce di peperone e hummus
213 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

940 kcal, 66g proteine, 57g carboidrati netti, 39g grassi



Tofu e verdure arrosto
616 kcal



Lenticchie
174 kcal



Latte di soia
1 3/4 tazza(e)- 148 kcal

Cena

940 kcal, 38g proteine, 91g carboidrati netti, 40g grassi



Couscous
402 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal

Giorno 7

3098 kcal ● 276g proteine (36%) ● 123g grassi (36%) ● 168g carboidrati (22%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

520 kcal, 60g proteine, 12g carboidrati netti, 23g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
335 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 34g carboidrati netti, 10g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Strisce di peperone e hummus
213 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

930 kcal, 84g proteine, 28g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Latte di soia
1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Tofu al forno
26 2/3 oz- 754 kcal

Cena

940 kcal, 38g proteine, 91g carboidrati netti, 40g grassi



Couscous
402 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal

Frutta e succhi di frutta

- mele
4 media (Ø 7,5 cm) (728g)
- pere
2 medio (356g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- tofu compatto
2 1/2 lbs (1134g)
- lenticchie crude
1 tazza (176g)
- briciole di burger vegetariano
5/6 confezione (340 g) (283g)
- fagioli rossi
5/6 lattina (373g)
- tofu extra sodo
3 1/3 lbs (1512g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- hummus
13 1/4 cucchiaio (203g)
- salsa di soia (tamari)
13 1/4 cucchiaio (199mL)

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
6 tazza (1440mL)
- polvere proteica
28 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (884g)
- acqua
31 tazza(e) (7347mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
13 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1669g)
- cetriolo
5 1/2 cetriolo (21 cm) (1656g)
- carote
6 medio (370g)
- lattuga romana (romaine)
4 1/2 cuori (2250g)
- cipolla rossa
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (290g)

Snack

- pretzel duri salati
6 1/2 oz (184g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
13 oz (379mL)
- olio
1/3 lbs (145mL)
- olio d'oliva
2 1/2 oz (75mL)

Altro

- formaggio vegano, a fette
1 1/2 fetta(e) (30g)
- Panino tipo sub
1 1/2 panino/i (128g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
21 1/3 pezzi (544g)
- lievito nutrizionale
3 cucchiaio (11g)
- paprika affumicata
3 cucchiaino (7g)
- insalata mista
9 tazza (270g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- latte di soia, non zuccherato
4 3/4 tazza(e) (mL)
- polvere proteica al cioccolato
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

Cereali e pasta

- seitan
1/4 lbs (128g)
- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1 cucchiaio (7g)
- Timo fresco
4 pizzico (0g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
- peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

- cipolla**
2 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (307g)
- peperone**
4 1/4 grande (690g)
- aglio**
3 1/2 spicchio(i) (10g)
- ketchup**
1/3 tazza (91g)
- patate dolci**
3 1/2 patata dolce, 12,5 cm (735g)
- pomodori stufati in scatola**
5/6 lattina (~410 g) (337g)
- cavolini di Bruxelles**
9 1/4 oz (265g)
- broccoli**
56 cucchiaino, tritata (106g)
- broccoli surgelati**
8 tazza (728g)
- zenzero fresco**
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

- sale**
1/3 oz (9g)
- pepe nero**
3 g (3g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
1 1/4 tazza, senza guscio (125g)
- pistacchi sgusciati**
1/2 tazza (62g)
- semi di sesamo**
5 cucchiaino (15g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
5/6 tazza(e) (mL)

Dolci

- cacao in polvere**
4 cucchiaino (7g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

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

Frullato proteico (latte di mandorla)

420 kcal ● 57g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato

2 tazza (480mL)

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato

4 tazza (960mL)

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Tofu affumicato con hash di patate dolci

413 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
paprika affumicata
1 cucchiaino (2g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
tofu compatto, tamponato
1/2 lbs (198g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
cipolla rossa, affettato
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 3 pasti:

lievito nutrizionale
3 cucchiaio (11g)
paprika affumicata
3 cucchiaino (7g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
tofu compatto, tamponato
1 1/3 lbs (595g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
cipolla rossa, affettato
1 1/2 piccolo (105g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le patate dolci a cubetti e cuoci finché non sono leggermente dorate, circa 4-5 minuti.
2. Aggiungi un po' d'acqua e copri per cuocere a vapore finché le patate dolci non si infilzano facilmente con una forchetta, 3-5 minuti.
3. Aggiungi la cipolla a fette e un po' di sale e pepe. Cuoci finché le cipolle non si saranno ammorbidite, circa 6-8 minuti. Trasferisci l'hash su un piatto e pulisci la padella.
4. Scalda il restante olio in una padella a fuoco medio e sbriciola il tofu nella padella. Aggiungi lievito alimentare, paprika affumicata e un po' di sale e pepe. Cuoci finché il tofu non inizia a diventare un po' croccante.
5. Impiatta il tofu con l'hash di patate dolci e servi.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

335 kcal ● 53g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
cacao in polvere
4 cucchiaino (7g)
polvere proteica al cioccolato
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

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.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di pomodoro e cetriolo

282 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1 cetriolo (21 cm) (301g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
2 cetriolo (21 cm) (602g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
2 piccolo (140g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Goulash di fagioli e tofu

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



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaio (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
paprika
1 cucchiaio (7g)
Timo fresco
4 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/2 lbs (198g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chili vegano con 'carne'

727 kcal ● 50g proteine ● 20g grassi ● 62g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
lenticchie crude
1/4 tazza (40g)
briciole di burger vegetariano
3/8 confezione (340 g) (142g)
cumino macinato
3 1/3 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
3 1/3 pizzico (1g)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
3/8 lattina (~410 g) (169g)
aglio, tritato
1 1/4 spicchio(i) (4g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
3/8 lattina (187g)
peperone, tritato
5/6 medio (99g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaino (25mL)
lenticchie crude
6 2/3 cucchiaio (80g)
briciole di burger vegetariano
5/6 confezione (340 g) (283g)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
brodo vegetale
5/6 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
5/6 lattina (~410 g) (337g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (7g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
5/6 lattina (373g)
peperone, tritato
1 2/3 medio (198g)
cipolla, tritato
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (92g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu e verdure arrosto

616 kcal ● 42g proteine ● 31g grassi ● 28g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
tofu extra sodo
1 1/6 blocco (378g)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (17mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
1/4 lbs (132g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (32g)
peperone, affettato
5/8 medio (69g)
broccoli, tagliato a piacere
9 1/3 cucchiaino, tritata (53g)
carote, tagliato a piacere
1 3/4 medio (107g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 cucchiaino (7g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
tofu extra sodo
2 1/3 blocco (756g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
9 1/3 oz (265g)
cipolla, tagliato a fette spesse
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)
peperone, affettato
1 1/6 medio (139g)
broccoli, tagliato a piacere
56 cucchiaino, tritata (106g)
carote, tagliato a piacere
3 1/2 medio (213g)

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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

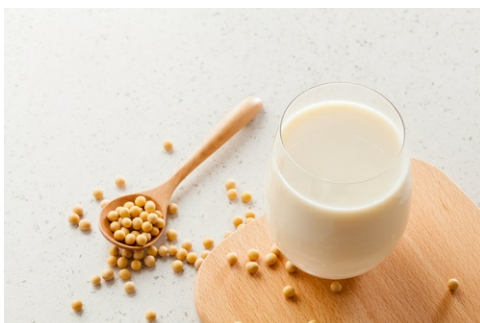
Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Latte di soia

1 1/4 tazza(e) - 106 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato
1 1/4 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tofu al forno

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteine ● 39g grassi ● 18g carboidrati ● 9g fibre



Dà 26 2/3 oz porzioni

salsa di soia (tamari)
13 1/3 cucchiaio (200mL)

semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)

tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Bretzel

358 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 71g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
3 1/4 oz (92g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
6 1/2 oz (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 2/3 cucchiaio, senza guscio (42g)

Per tutti i 3 pasti:

noci
1 1/4 tazza, senza guscio (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
3 cetriolo (21 cm) (903g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pera
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Strisce di peperone e hummus

213 kcal ● 9g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

hummus
6 1/2 cucchiaino (101g)
peperone
1 1/4 medio (149g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
13 cucchiaino (203g)
peperone
2 1/2 medio (298g)

1. Taglia il peperone a strisce.
 2. Servi con hummus per intingere.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

cipolla rossa, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Philly cheesesteak vegano con seitan

1 1/2 panino/i - 783 kcal ● 48g proteine ● 24g grassi ● 89g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 1/2 panino/i porzioni

formaggio vegano, a fette

1 1/2 fetta(e) (30g)

Panino tipo sub

1 1/2 panino/i (128g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla, tritato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

seitan, tagliato a strisce

1/4 lbs (128g)

peperone, affettato

3/4 piccolo (56g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Chik'n tenders croccanti

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



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

10 2/3 pezzi (272g)

ketchup

2 2/3 cucchiaio (45g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

21 1/3 pezzi (544g)

ketchup

1/3 tazza (91g)

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

Insalata semplice con pomodori e carote

343 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 1/2 cucchiaio (39mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 3/4 cuori (875g)

pomodori, a dadini

1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)

carote, affettato

7/8 medio (53g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3 1/2 cuori (1750g)

pomodori, a dadini

3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (431g)

carote, affettato

1 3/4 medio (107g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

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

Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh base

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



Dà 8 oz porzioni

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

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.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Insalata mista semplice

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



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

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Couscous

402 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 79g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu 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.

Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
broccoli surgelati
8 tazza (728g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

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.
-