

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrastr.com>

Giorno 1

3067 kcal ● 228g proteine (30%) ● 139g grassi (41%) ● 170g carboidrati (22%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

525 kcal, 28g proteine, 45g carboidrati netti, 22g grassi



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal



Cereali per colazione con latte di mandorla
169 kcal

Pranzo

685 kcal, 40g proteine, 38g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal



Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal

Snack

370 kcal, 12g proteine, 42g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

1105 kcal, 63g proteine, 42g carboidrati netti, 67g grassi



Insalata mediterranea con chik'n e salsa hummus al limone
1065 kcal



Pane pita
1/2 pane pita- 39 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

3240 kcal ● 246g proteine (30%) ● 120g grassi (33%) ● 228g carboidrati (28%) ● 65g fibre (8%)

Colazione

525 kcal, 28g proteine, 45g carboidrati netti, 22g grassi



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal



Yogurt di mandorla
1 contenitore(s)- 191 kcal



Cereali per colazione con latte di mandorla
169 kcal

Snack

370 kcal, 12g proteine, 42g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

1020 kcal, 60g proteine, 102g carboidrati netti, 30g grassi



Wrap con tempeh al barbecue
2 wrap(s)- 944 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

940 kcal, 61g proteine, 36g carboidrati netti, 53g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 3

3156 kcal ● 242g proteine (31%) ● 154g grassi (44%) ● 153g carboidrati (19%) ● 48g fibre (6%)

Colazione

485 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 29g grassi



Pistacchi
375 kcal



Bretzel
110 kcal

Snack

370 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



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



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

980 kcal, 63g proteine, 46g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal



Satay di chik'n con salsa di arachidi
6 spiedini- 699 kcal

Cena

940 kcal, 61g proteine, 36g carboidrati netti, 53g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Insalata di seitan
718 kcal

Giorno 4

3154 kcal ● 241g proteine (31%) ● 102g grassi (29%) ● 244g carboidrati (31%) ● 75g fibre (10%)

Colazione

485 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 29g grassi



Pistacchi
375 kcal



Bretzel
110 kcal

Snack

370 kcal, 17g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



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



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

960 kcal, 48g proteine, 147g carboidrati netti, 7g grassi



Pane pita
2 pane pita- 156 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
803 kcal

Cena

960 kcal, 75g proteine, 25g carboidrati netti, 50g grassi



Tofu al forno
21 1/3 oz- 603 kcal



Cavolo collard all'aglio
358 kcal

Giorno 5

3237 kcal ● 228g proteine (28%) ● 155g grassi (43%) ● 161g carboidrati (20%) ● 70g fibre (9%)

Colazione

600 kcal, 26g proteine, 48g carboidrati netti, 29g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Tofu affumicato con hash di patate dolci
517 kcal

Snack

355 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal



Strisce di peperone e hummus
227 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

965 kcal, 45g proteine, 64g carboidrati netti, 47g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
10 1/2 oz di tofu- 566 kcal



Cavolo collard all'aglio
398 kcal

Cena

935 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 60g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
785 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Giorno 6

3227 kcal ● 210g proteine (26%) ● 143g grassi (40%) ● 207g carboidrati (26%) ● 68g fibre (8%)

Colazione

600 kcal, 26g proteine, 48g carboidrati netti, 29g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Tofu affumicato con hash di patate dolci

517 kcal

Snack

355 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal



Strisce di peperone e hummus

227 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

965 kcal, 45g proteine, 64g carboidrati netti, 47g grassi



Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu- 566 kcal



Cavolo collard all'aglio

398 kcal

Cena

925 kcal, 34g proteine, 75g carboidrati netti, 47g grassi



Succo di frutta

1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

735 kcal

Giorno 7

3211 kcal ● 201g proteine (25%) ● 155g grassi (43%) ● 199g carboidrati (25%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

600 kcal, 26g proteine, 48g carboidrati netti, 29g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Tofu affumicato con hash di patate dolci

517 kcal

Snack

355 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal



Strisce di peperone e hummus

227 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

945 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 59g grassi



Grilled cheese vegano

1 1/2 panino/i- 496 kcal



Semi di girasole

451 kcal

Cena

925 kcal, 34g proteine, 75g carboidrati netti, 47g grassi



Succo di frutta

1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

735 kcal

Altro

- insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
- lievito nutrizionale
2 1/3 oz (66g)
- strisce vegane tipo pollo
15 1/2 oz (439g)
- polpette di salsiccia per colazione vegane
4 polpette (152g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
2 contenitore (300g)
- mix per insalata di cavolo
4 1/2 tazza (405g)
- olio di sesamo
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- spiedino(i)
6 spiedino/i (6g)
- latte di soia, non zuccherato
7 1/2 tazza(e) (mL)
- Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)
- salsa sriracha
1 1/2 cucchiaio (23g)
- paprika affumicata
3 3/4 cucchiaino (9g)
- formaggio vegano, a fette
3 fetta(e) (60g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (971g)
- cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- cipolla
1/2 piccolo (35g)
- peperone
3 1/3 grande (550g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
- cipolla rossa
3 piccolo (201g)
- zenzero fresco
1/4 oz (8g)
- cavolfiore
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3 1/2 lbs (1644g)
- aglio
14 spicchio(i) (42g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (394g)
- cipollotti
5 cucchiaio, affettato (40g)
- zucchine
5 medio (980g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
- olive nere
9 olive grandi (40g)
- succo di frutta
42 2/3 fl oz (1280mL)
- avocado
1 avocado (201g)
- succo di lime
4 cucchiaio (60mL)
- arancia
3 2/3 arancia (567g)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1/4 cucchiaio (2g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- sale
1/2 cucchiaio (10g)

Prodotti da forno

- pane pita
2 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (70g)
- pane
5 fetta (160g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (98g)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
25 tazza(e) (5953mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza (600mL)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
2 porzione (60g)
- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3/4 tazza, intera (107g)
- pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)
- semi di sesamo
1 oz (29g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/2 lbs (244mL)
- olio
6 2/3 oz (202mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- burro di arachidi
1/2 lbs (224g)
- salsa di soia (tamari)
3/4 lbs (285mL)
- hummus
16 1/2 oz (467g)
- ceci in scatola
1/2 tazza(e) (120g)
- tofu extra sodo
1 1/3 lbs (605g)
- tofu compatto
3 lbs (1340g)

- semi di chia
2 1/2 cucchiaino (12g)
- semi di girasole
2 1/2 oz (71g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
8 fl oz (283g)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)

Cereali e pasta

- seitan
3/4 lbs (340g)
- amido di mais
1/4 tazza (36g)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)

Dolci

- zucchero
3 cucchiaio (39g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

2 medaglioni - 166 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane
2 polpette (76g)

Per tutti i 2 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane
4 polpette (152g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

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.

Cereali per colazione con latte di mandorla

169 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione
1 porzione (30g)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione
2 porzione (60g)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Tofu affumicato con hash di patate dolci

517 kcal ● 25g proteine ● 29g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

lievito nutrizionale
1 1/4 cucchiaino (5g)
paprika affumicata
1 1/4 cucchiaino (3g)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
acqua
1/6 tazza(e) (49mL)
tofu compatto, tamponato
1/2 lbs (248g)
patate dolci, tagliato a cubetti
5/8 patata dolce, 12,5 cm (131g)
cipolla rossa, affettato
5/8 piccolo (44g)

Per tutti i 3 pasti:

lievito nutrizionale
1/4 tazza (14g)
paprika affumicata
3 3/4 cucchiaino (9g)
olio
1/4 tazza (56mL)
acqua
5/8 tazza(e) (148mL)
tofu compatto, tamponato
26 1/4 oz (744g)
patate dolci, tagliato a cubetti
2 patata dolce, 12,5 cm (394g)
cipolla rossa, affettato
2 piccolo (131g)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Fette di cetriolo

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



Dà 1 cetriolo porzioni
cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Tempeh al burro di arachidi

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



Dà 4 oz di tempeh porzioni

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

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

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Wrap con tempeh al barbecue

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g proteine ● 25g grassi ● 97g carboidrati ● 25g fibre



Dà 2 wrap(s) porzioni

salsa barbecue
4 cucchiaino (68g)
mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
tempeh, tagliato a strisce
1/2 lbs (227g)
peperone, privato dei semi e affettato
1 piccolo (74g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla il wrap disponendo sulla tortilla il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Arrotola e servi.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



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)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Satay di chik'n con salsa di arachidi

6 spiedini - 699 kcal ● 57g proteine ● 42g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 6 spiedini porzioni

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio di sesamo

1 cucchiaio (15mL)

strisce vegane tipo pollo

1/2 lbs (227g)

spiedino(i)

6 spiedino/i (6g)

zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane pita

2 pane pita - 156 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 pane pita porzioni

pane pita

2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.

Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



salsa barbecue
3/4 tazza (215g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
lievito nutrizionale
3/4 tazza (45g)
cavolfiore
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu - 566 kcal ● 27g proteine ● 26g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaino (23mL)
zucchero
1 1/2 cucchiaino (20g)
salsa sriracha
3/4 cucchiaino (11g)
amido di mais
2 1/4 cucchiaino (18g)
semi di sesamo
1/2 cucchiaino (5g)
olio di sesamo
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)
arancia, spremuto
3/8 frutto (Ø 7.3 cm) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (45mL)
zucchero
3 cucchiaino (39g)
salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
amido di mais
1/4 tazza (36g)
semi di sesamo
1 cucchiaino (9g)
olio di sesamo
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)
arancia, spremuto
3/4 frutto (Ø 7.3 cm) (105g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Cavolo collard all'aglio

398 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/4 lbs (567g)

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 3/4 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2 1/2 lbs (1134g)

olio

2 1/2 cucchiaio (38mL)

sale

5 pizzico (4g)

aglio, tritato

7 1/2 spicchio(i) (23g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Grilled cheese vegano

1 1/2 panino/i - 496 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 50g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 1/2 panino/i porzioni

pane

3 fetta (96g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

formaggio vegano, a fette

3 fetta(e) (60g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.

Semi di girasole

451 kcal ● 21g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



semi di girasole

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Toast con hummus

1 fetta - 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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 tazza(e) (mL)

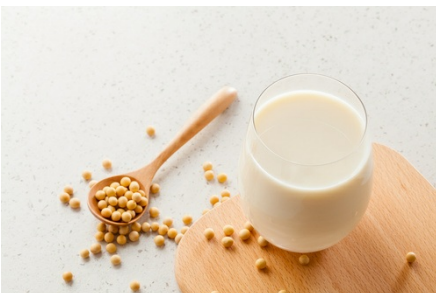
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato
4 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Strisce di peperone e hummus

227 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (108g)
peperone
1 1/3 medio (159g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 1/3 tazza (325g)
peperone
4 medio (476g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mediterranea con chik'n e salsa hummus al limone

1065 kcal ● 62g proteine ● 67g grassi ● 35g carboidrati ● 20g fibre



hummus
1/4 tazza (68g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio
3 cucchiaino (45mL)
paprika
1/4 cucchiaino (2g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
strisce vegane tipo pollo
1/2 lbs (213g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 tazza(e) (120g)
olive nere, denocciolato
9 olive grandi (40g)
pomodori, tritato
3/4 tazza di pomodorini (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

1. Mescola l'hummus e il succo di limone con un pizzico di sale/pepe. Mescola fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire. Metti in frigo.\r\nAggiungi metà dell'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi i ceci. Cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cospargi con paprika e un po' di sale e cuoci per altri 30 secondi. Trasferisci i ceci in un piatto e metti da parte.\r\nAggiungi il resto dell'olio nella padella e cuoci le strisce di chik'n per il tempo indicato sulle istruzioni della confezione. Cospargi con timo e un po' di sale/pepe e toglilo dal fuoco.\r\nAssembla l'insalata disponendo i ceci, il chik'n, i pomodori, la cipolla e le olive su un letto di verdure a foglia. Versa la salsa sopra e servi.\r\nSuggerimento per il meal prep: per migliori risultati, conserva gli ingredienti preparati (chik'n, ceci, olive, cipolla, pomodori) insieme in un contenitore ermetico in frigorifero. Tienili separati dalle verdure e dalla salsa fino al momento di servire.

Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pane pita porzioni

pane pita

1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

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.

Insalata di seitan

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



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaino (10mL)

lievito nutrizionale

2 cucchiaino (3g)

condimento per insalata

2 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaino (20mL)

lievito nutrizionale

4 cucchiaino (5g)

condimento per insalata

4 cucchiaino (60mL)

spinaci freschi

8 tazza(e) (240g)

seitan, sbriciolato o affettato

3/4 lbs (340g)

pomodori, tagliato a metà

24 pomodorini (408g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

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

Tofu al forno

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



Dà 21 1/3 oz porzioni

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)

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.

Cavolo collard all'aglio

358 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 21g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

18 oz (510g)

olio

1 cucchiaino (17mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 1/2 spicchio(i) (10g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh buffalo con ranch vegano

785 kcal ● 48g proteine ● 50g grassi ● 19g carboidrati ● 16g fibre



olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)
Ranch vegano
4 cucchiaio (60mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



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

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

Cena 5 [↗](#)

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.

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

735 kcal ● 31g proteine ● 47g grassi ● 33g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

1 1/4 tazza (113g)

burro di arachidi

5 cucchiaino (80g)

salsa di soia (tamari)

2 1/2 cucchiaino (38mL)

semi di sesamo

1 1/4 cucchiaino (4g)

cipollotti

2 1/2 cucchiaino, affettato (20g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaino (19mL)

semi di chia

1 1/4 cucchiaino (6g)

zucchine, tagliato a spirale

2 1/2 medio (490g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

2 1/2 tazza (225g)

burro di arachidi

10 cucchiaino (160g)

salsa di soia (tamari)

5 cucchiaino (75mL)

semi di sesamo

2 1/2 cucchiaino (8g)

cipollotti

5 cucchiaino, affettato (40g)

succo di lime

2 1/2 cucchiaino (38mL)

semi di chia

2 1/2 cucchiaino (12g)

zucchine, tagliato a spirale

5 medio (980g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). Servire.

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.