

Dieta - Menù dieta vegana da 3300 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 3185 kcal ● 235g proteine (30%) ● 78g grassi (22%) ● 327g carboidrati (41%) ● 60g fibre (7%)

Colazione

140 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal



Pomodori
6 pomodori- 21 kcal

Snack

400 kcal, 24g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1030 kcal, 60g proteine, 126g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
3 lattina(e)- 741 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Cena

1180 kcal, 51g proteine, 144g carboidrati netti, 32g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
910 kcal



Semi di girasole
271 kcal

Giorno 2

3220 kcal ● 227g proteine (28%) ● 93g grassi (26%) ● 321g carboidrati (40%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

140 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

1030 kcal, 60g proteine, 126g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e)- 741 kcal



Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Snack

400 kcal, 24g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal



Fette di cetriolo

1/4 cetriolo- 15 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Cena

1215 kcal, 43g proteine, 138g carboidrati netti, 47g grassi



Curry di melanzane e tofu

1215 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 3

3288 kcal ● 305g proteine (37%) ● 117g grassi (32%) ● 213g carboidrati (26%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 41g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi



Cavolo riccio saltato
91 kcal



Tofu strapazzato "formaggioso"
380 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



Fragole
3 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1035 kcal, 72g proteine, 91g carboidrati netti, 37g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Mais e fagioli lima saltati
298 kcal



Couscous
201 kcal

Cena

1020 kcal, 86g proteine, 54g carboidrati netti, 48g grassi



Fagioli lima con olio d'oliva
108 kcal



Seitan aglio e pepe
913 kcal

Giorno 4

3277 kcal ● 246g proteine (30%) ● 88g grassi (24%) ● 303g carboidrati (37%) ● 71g fibre (9%)

Colazione

470 kcal, 41g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi



Cavolo riccio saltato
91 kcal



Tofu strapazzato "formaggioso"
380 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



Fragole
3 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1020 kcal, 45g proteine, 86g carboidrati netti, 44g grassi



Lo Mein con tofu
677 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
341 kcal

Cena

1025 kcal, 54g proteine, 148g carboidrati netti, 12g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
694 kcal

Giorno 5

3225 kcal ● 231g proteine (29%) ● 83g grassi (23%) ● 316g carboidrati (39%) ● 74g fibre (9%)

Colazione

480 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 18g grassi



Sedano con burro di arachidi
218 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Snack

325 kcal, 10g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi



Fragole
3 2/3 tazza(e)- 191 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1040 kcal, 38g proteine, 136g carboidrati netti, 28g grassi



Zuppa di ceci limone e senape
518 kcal



Pane naan
2 pezzo(i)- 524 kcal

Cena

940 kcal, 51g proteine, 91g carboidrati netti, 30g grassi



Goulash di fagioli e tofu
874 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 6

3366 kcal ● 239g proteine (28%) ● 78g grassi (21%) ● 360g carboidrati (43%) ● 66g fibre (8%)

Colazione

480 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 18g grassi



Sedano con burro di arachidi
218 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Snack

335 kcal, 4g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



Uva
213 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

1040 kcal, 38g proteine, 136g carboidrati netti, 28g grassi



Zuppa di ceci limone e senape
518 kcal



Pane naan
2 pezzo(i)- 524 kcal

Cena

1075 kcal, 65g proteine, 145g carboidrati netti, 20g grassi



Succo di frutta
2 tazza(e)- 229 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
676 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
171 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 7

3297 kcal ● 237g proteine (29%) ● 113g grassi (31%) ● 270g carboidrati (33%) ● 63g fibre (8%)

Colazione

480 kcal, 35g proteine, 35g carboidrati netti, 18g grassi



Sedano con burro di arachidi
218 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Snack

335 kcal, 4g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



Uva
213 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

975 kcal, 36g proteine, 46g carboidrati netti, 63g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 499 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
474 kcal

Cena

1075 kcal, 65g proteine, 145g carboidrati netti, 20g grassi



Succo di frutta
2 tazza(e)- 229 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
676 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
171 kcal

Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Grassi e oli

- condimento per insalata
6 1/2 oz (187mL)
- olio
3 1/4 oz (99mL)
- olio d'oliva
3 oz (91mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (783g)
- cetriolo
4 1/3 cetriolo (21 cm) (1304g)
- cipolla rossa
3/4 piccolo (53g)
- prezzemolo fresco
3 1/3 rametti (3g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
15 3/4 oz (447g)
- melanzana
3/4 piccolo (344g)
- aglio
12 spicchio(i) (36g)
- fagioli lima, surgelati
5/8 confezione (280 g) (171g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (163g)
- peperone verde
2 3/4 cucchiaio, tritata (25g)
- chicchi di mais surgelati
10 cucchiaio (85g)
- verdure miste surgelate
1 2/3 lbs (768g)
- sedano crudo
11 1/3 gambo medio (19–20 cm) (453g)
- porri
1 1/2 porro (134g)
- broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
6 lattina (~540 g) (3156g)
- ramen dal sapore orientale
1/2 confezione con bustina aromatizzante (43g)
- brodo vegetale
5 1/2 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1/2 tazza (115mL)
- fragole
11 tazza, intera (1584g)
- banana
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
- arancia
3 arancia (462g)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- uva
7 1/3 tazza (675g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
2 1/3 lattina/e (1045g)
- tofu compatto
3 lbs (1332g)
- tofu extra sodo
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
- lenticchie crude
1 tazza (180g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- burro di arachidi
6 cucchiaio (96g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)
- mandorle
3 oz (89g)

Snack

- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Altro

- barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)
- salsa al curry
3/4 vasetto (425 g) (319g)
- lievito nutrizionale
1 1/4 oz (35g)

Bevande

- acqua
2 gallone (7757mL)
- polvere proteica
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 tazza (355g)
- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/6 scatola (165 g) (192g)
- seitan
1 1/2 lbs (643g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- sale
3/4 cucchiaino (14g)
- curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
- pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
- paprika
1 cucchiaino (7g)
- Timo fresco
4 pizzico (0g)
- dijon
1 cucchiaino (17g)
- peperoncino rosso tritato
5 pizzico (1g)

- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)
- insalata mista
3 confezione (155 g) (458g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- salsa teriyaki
1/3 tazza (79mL)

Prodotti da forno

- pane naan
5 pezzo/i (450g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cavolo riccio saltato

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



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

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

Tofu strapazzato "formaggioso"

380 kcal ● 39g proteine ● 18g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

curcuma, macinata

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

lievito nutrizionale

4 cucchiaino (15g)

acqua

2 cucchiaino (30mL)

tofu compatto, scolato

14 oz (397g)

aglio, tritato

1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

curcuma, macinata

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

lievito nutrizionale

1/2 tazza (30g)

acqua

4 cucchiaino (60mL)

tofu compatto, scolato

1 3/4 lbs (794g)

aglio, tritato

2 spicchio (6g)

1. Scalda l'acqua in una padella antiaderente a fuoco medio.
 2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a che è fragrante.
 3. Sbriciola il tofu nella padella e cuoci per un paio di minuti, mescolando di tanto in tanto.
 4. Aggiungi la curcuma, il lievito alimentare e il sale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
 5. Cuoci il composto ancora per qualche minuto, aggiungendo altra acqua se necessario.
 6. Servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

burro di arachidi

6 cucchiaino (96g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
 2. Spalma il burro di arachidi al centro
-

Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

polvere proteica, vaniglia

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

banana, congelato

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

arancia, pelato, affettato e privato dei semi

1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

spinaci freschi

3 tazza(e) (90g)

polvere proteica, vaniglia

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

banana, congelato

1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

arancia, pelato, affettato e privato dei semi

3 arancia (462g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
 2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
 3. Servire subito.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e) - 741 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

3 lattina (~540 g) (1578g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

6 lattina (~540 g) (3156g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Mais e fagioli lima saltati

298 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 30g carboidrati ● 7g fibre



pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
fagioli lima, surgelati
10 cucchiaino (100g)
chicchi di mais surgelati
10 cucchiaino (85g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Lo Mein con tofu

677 kcal ● 33g proteine ● 32g grassi ● 52g carboidrati ● 12g fibre



tofu extra sodo
1/2 lbs (227g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
verdure miste surgelate
1/2 lbs (227g)
ramen dal sapore orientale
1/2 confezione con bustina aromatizzante (43g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

341 kcal ● 12g proteine ● 13g grassi ● 34g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata
4 cucchiaio (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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa di ceci limone e senape

518 kcal ● 21g proteine ● 18g grassi ● 50g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

ceci in scatola
3/4 lattina/e (336g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
porri, affettato
3/4 porro (67g)
broccoli, tritato
3/4 tazza, tritata (68g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
dijon
1 cucchiaio (17g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
succo di limone
6 cucchiaio (90mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
porri, affettato
1 1/2 porro (134g)
broccoli, tritato
1 1/2 tazza, tritata (137g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente. Aggiungere i porri, l'aglio e un po' di sale. Mescolare e cuocere 5-7 minuti fino a quando si ammorbidiscono.
2. Aggiungere il brodo, i ceci (incluso il liquido) e il mix di erbe italiane. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e far sobbollire, scoperto, per 10 minuti.
3. Prendere circa un quarto del composto e frullarlo in un frullatore fino a ottenere una crema liscia. Riportare la crema nella pentola e mescolare.
4. Aggiungere il broccolo, coprire e cuocere 10 minuti. Spegnerne il fuoco. Mescolare dentro la senape di Digione e il succo di limone. Aggiustare di sale e pepe a piacere. Servire.

Pane naan

2 pezzo(i) - 524 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 87g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
4 pezzo/i (360g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 499 kcal ● 17g proteine ● 40g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mandorle
1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

474 kcal ● 19g proteine ● 23g grassi ● 39g carboidrati ● 9g fibre



lenticchie crude
5 cucchiaio (60g)
succo di limone
1 1/4 cucchiaio (19mL)
mandorle
1 1/4 cucchiaio, a fettine (8g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/4 tazza, tritata (50g)
peperoncino rosso tritato
5 pizzico (1g)
acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
aglio, a dadini
1 1/4 spicchio(i) (4g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Fragole

3 2/3 tazza(e) - 191 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 30g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

fragole
3 2/3 tazza, intera (528g)

Per tutti i 3 pasti:

fragole
11 tazza, intera (1584g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt di soia

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uva

213 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

uva
3 2/3 tazza (337g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
7 1/3 tazza (675g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

910 kcal ● 38g proteine ● 11g grassi ● 141g carboidrati ● 25g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

5/6 scatola (165 g) (137g)

olio

3/8 cucchiaino (2mL)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (2g)

succo di limone

1 1/4 cucchiaino (6mL)

cetriolo, tritato

3/8 cetriolo (21 cm) (125g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

5/6 lattina/e (373g)

pomodori, tritato

5/6 pomodoro roma (67g)

prezzemolo fresco, tritato

3 1/3 rametti (3g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Curry di melanzane e tofu

1215 kcal ● 43g proteine ● 47g grassi ● 138g carboidrati ● 18g fibre



salsa al curry

3/4 vasetto (425 g) (319g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

riso bianco a chicco lungo

3/4 tazza (139g)

melanzana, tagliato a cubetti

3/4 piccolo (344g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

3/4 confezione (450 g) (340g)

1. Prepara il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio.
3. Aggiungi il tofu a cubetti e la melanzana e cuoci finché non sono dorati, mescolando di tanto in tanto, per circa 7 minuti.
4. Versa la salsa al curry e riscalda.
5. Servi il riso e copri con il composto di curry.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

1/4 confezione (280 g) (71g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

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

Seitan aglio e pepe

913 kcal ● 82g proteine ● 44g grassi ● 44g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
cipolla
1/3 tazza, tritata (53g)
peperone verde
2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 1/3 spicchio(i) (10g)
seitan, in stile pollo
2/3 lbs (302g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni

pane naan
1 pezzo/i (90g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Zuppa di lenticchie e verdure

694 kcal ● 44g proteine ● 4g grassi ● 97g carboidrati ● 25g fibre



lenticchie crude
10 cucchiaino (120g)
brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/4 tazza, tritata (50g)
lievito nutrizionale
1 1/4 cucchiaino (5g)
aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
verdure miste surgelate
2 tazza (253g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Goulash di fagioli e tofu

874 kcal ● 50g proteine ● 25g grassi ● 87g carboidrati ● 26g fibre



olio
1 cucchiaino (15mL)
paprika
1 cucchiaino (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.

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 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
32 fl oz (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Seitan teriyaki con verdure e riso

676 kcal ● 56g proteine ● 13g grassi ● 77g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaino (40mL)
verdure miste surgelate
1/2 confezione (280 g ciascuna)
(144g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)
seitan, tagliato a strisce
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
salsa teriyaki
1/3 tazza (80mL)
verdure miste surgelate
1 confezione (280 g ciascuna)
(288g)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
seitan, tagliato a strisce
3/4 lbs (340g)

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.

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)

acqua

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-