

Dieta - Menu dieta vegana da 3400 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 3379 kcal ● 239g proteine (28%) ● 50g grassi (13%) ● 422g carboidrati (50%) ● 72g fibre (8%)

Colazione

550 kcal, 20g proteine, 90g carboidrati netti, 5g grassi



More

1 2/3 tazza(e)- 116 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i- 434 kcal

Snack

415 kcal, 11g proteine, 74g carboidrati netti, 6g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 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

1200 kcal, 61g proteine, 172g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

1070 kcal

Cena

780 kcal, 50g proteine, 81g carboidrati netti, 25g grassi



Seitan aglio e pepe

456 kcal



Mais

323 kcal

Giorno 2

3379 kcal ● 239g proteine (28%) ● 50g grassi (13%) ● 422g carboidrati (50%) ● 72g fibre (8%)

Colazione

550 kcal, 20g proteine, 90g carboidrati netti, 5g grassi



More

1 2/3 tazza(e)- 116 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i- 434 kcal

Snack

415 kcal, 11g proteine, 74g carboidrati netti, 6g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 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

1200 kcal, 61g proteine, 172g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

1070 kcal

Cena

780 kcal, 50g proteine, 81g carboidrati netti, 25g grassi



Seitan aglio e pepe

456 kcal



Mais

323 kcal

Giorno 3

3396 kcal ● 291g proteine (34%) ● 95g grassi (25%) ● 290g carboidrati (34%) ● 53g fibre (6%)

Colazione

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



Cavolo riccio saltato

91 kcal



Tofu strapazzato "formaggioso"

380 kcal

Snack

415 kcal, 11g proteine, 74g carboidrati netti, 6g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 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, 54g proteine, 156g carboidrati netti, 11g grassi



Pane naan

1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure

647 kcal

Cena

1035 kcal, 89g proteine, 41g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal

Giorno 4

3437 kcal ● 214g proteine (25%) ● 127g grassi (33%) ● 289g carboidrati (34%) ● 70g fibre (8%)

Colazione

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



Cavolo riccio saltato
91 kcal



Tofu strapazzato "formaggioso"
380 kcal

Snack

430 kcal, 8g proteine, 72g carboidrati netti, 11g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1045 kcal, 28g proteine, 69g carboidrati netti, 59g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
460 kcal



Pizze portobello vegane al formaggio
4 cappello(i) di fungo- 583 kcal

Cena

1060 kcal, 41g proteine, 130g carboidrati netti, 31g grassi



Pane naan
2 pezzo(i)- 524 kcal



Insalata di edamame e ceci
535 kcal

Giorno 5

3364 kcal ● 310g proteine (37%) ● 113g grassi (30%) ● 227g carboidrati (27%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

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



Cavolo riccio saltato
91 kcal



Tofu strapazzato "formaggioso"
380 kcal

Snack

430 kcal, 8g proteine, 72g carboidrati netti, 11g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

1030 kcal, 73g proteine, 98g carboidrati netti, 28g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
4 lattina(e)- 988 kcal



Pomodori
12 pomodorini- 42 kcal

Cena

995 kcal, 91g proteine, 39g carboidrati netti, 48g grassi



Tofu al forno
32 oz- 905 kcal



Mais
92 kcal

Giorno 6

3360 kcal ● 283g proteine (34%) ● 105g grassi (28%) ● 267g carboidrati (32%) ● 54g fibre (6%)

Colazione

420 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
420 kcal

Pranzo

1005 kcal, 58g proteine, 115g carboidrati netti, 31g grassi



Chik'n tenders croccanti
13 tender/i- 743 kcal



Pesca
4 pesca(e)- 264 kcal

Snack

415 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 30g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 363 kcal

Cena

1080 kcal, 59g proteine, 122g carboidrati netti, 26g grassi



Panino con polpette vegane
2 panino/i- 936 kcal



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 7

3360 kcal ● 283g proteine (34%) ● 105g grassi (28%) ● 267g carboidrati (32%) ● 54g fibre (6%)

Colazione

420 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
420 kcal

Pranzo

1005 kcal, 58g proteine, 115g carboidrati netti, 31g grassi



Chik'n tenders croccanti
13 tender/i- 743 kcal



Pesca
4 pesca(e)- 264 kcal

Snack

415 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 30g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Noci miste
3/8 tazza(e)- 363 kcal

Cena

1080 kcal, 59g proteine, 122g carboidrati netti, 26g grassi



Panino con polpette vegane
2 panino/i- 936 kcal



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Grassi e oli

- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
- olio d'oliva
1 3/4 oz (54mL)
- olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Altro

- insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
- lievito nutrizionale
6 oz (174g)
- burro vegano
1 1/2 cucchiaio (21g)
- yogurt di soia
3 contenitore(i) (451g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- formaggio vegano grattugiato
1 tazza (112g)
- miscela di erbe italiane
1/3 cucchiaino (1g)
- Panino tipo sub
4 panino/i (340g)
- polpette vegane surgelate
16 polpetta(e) (480g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- pomodori
2 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (327g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- cavolfiore
8 testa piccola (Ø 10 cm) (2120g)
- cipolla
1/3 tazza, tritata (53g)
- peperone verde
2 3/4 cucchiaio, tritata (25g)
- aglio
7 1/2 spicchio(i) (22g)
- chicchi di mais surgelati
5 1/3 tazza (725g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 lbs (482g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaio (17g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- curcuma, macinata
1/4 cucchiaio (2g)
- origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- aceto
3/8 cucchiaino (2mL)

Bevande

- acqua
2 gallone (7373mL)
- polvere proteica
32 porzione (80 mL ciascuna) (992g)
- latte di mandorla non zuccherato
4 tazza (960mL)

Cereali e pasta

- seitan
2/3 lbs (302g)

Frutta e succhi di frutta

- more
3 1/3 tazza (480g)
- succo di frutta
50 2/3 fl oz (1520mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- limone
1 1/2 piccolo (87g)
- mirtilli rossi essiccati
2 1/2 cucchiaino (8g)
- lamponi
4 tazza (492g)
- pesca
8 media (Ø 6,8 cm) (1200g)

Prodotti da forno

- bagel
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)
- pane naan
3 1/2 pezzo/i (315g)

- verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)
- cappello di portobello
4 pezzo intero (564g)
- fagioli di edamame, surgelati
5 cucchiaio (47g)
- peperone
3/8 medio (48g)
- carote
4 1/2 medio (268g)
- zenzero fresco
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)
- ketchup
6 1/2 cucchiaio (111g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
2 tazza (572g)
- brodo vegetale
2 1/3 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
2 1/2 lbs (1191g)
- lenticchie crude
9 1/4 cucchiaio (112g)
- ceci in scatola
5/6 lattina/e (358g)
- salsa di soia (tamari)
1 tazza (240mL)
- tofu extra sodo
2 lbs (907g)

Snack

- piccola barretta di granola
4 barretta (100g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 cucchiaio (18g)
 - noci miste
13 1/4 cucchiaio (112g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

More

1 2/3 tazza(e) - 116 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

more
1 2/3 tazza (240g)

Per tutti i 2 pasti:

more
3 1/3 tazza (480g)

1. Sciacqua le more e servi.

Bagel medio tostato con 'burro'

1 1/2 bagel/i - 434 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)
burro vegano
3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)
burro vegano
1 1/2 cucchiaino (21g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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 3 pasti:

curcuma, macinata
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
lievito nutrizionale
3/4 tazza (45g)
acqua
6 cucchiaino (90mL)
tofu compatto, scolato
2 1/2 lbs (1191g)
aglio, tritato
3 spicchio (9g)

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 6 e giorno 7

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
sedano crudo, tritato
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

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

Ali di cavolfiore BBQ

1070 kcal ● 56g proteine ● 8g grassi ● 160g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

1 tazza (286g)

sale

1 cucchiaino (6g)

lievito nutrizionale

1 tazza (60g)

cavolfiore

4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2 tazza (572g)

sale

2 cucchiaino (12g)

lievito nutrizionale

2 tazza (120g)

cavolfiore

8 testa piccola (Ø 10 cm) (2120g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan

1 1/2 pezzo/i (135g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di lenticchie e verdure

647 kcal ● 41g proteine ● 3g grassi ● 91g carboidrati ● 23g fibre



lenticchie crude

9 1/3 cucchiaino (112g)

brodo vegetale

2 1/3 tazza(e) (mL)

foglie di cavolo riccio (kale)

56 cucchiaino, tritata (47g)

lievito nutrizionale

3 1/2 cucchiaino (4g)

aglio

1 1/6 spicchio(i) (3g)

verdure miste surgelate

1 3/4 tazza (236g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal ● 9g proteine ● 31g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
 2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
 3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-

Pizze portobello vegane al formaggio

4 cappello(i) di fungo - 583 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 50g carboidrati ● 15g fibre



Dà 4 cappello(i) di fungo porzioni

salsa per pasta

1/2 tazza (130g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

formaggio vegano grattugiato

1 tazza (112g)

origano secco

4 pizzico, macinato (1g)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

cappello di portobello, gambi rimossi

4 pezzo intero (564g)

1. Preriscalda il forno a 200 °C (400 °F) e rivesti una teglia con carta stagnola; ungiola con l'olio d'oliva.
 2. Disponi i cappelli dei funghi sulla teglia con la parte superiore rivolta verso il basso e versa la salsa di pomodoro in ciascun cappello in modo uniforme.
 3. Copri ognuno con il formaggio e le spezie.
 4. Cuoci in forno per 25 minuti, finché il formaggio non si sarà sciolto.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

4 lattina(e) - 988 kcal ● 72g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 21g fibre



Dà 4 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pomodorini

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



Dà 12 pomodorini porzioni

pomodori

12 pomodorini (204g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n tenders croccanti

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

13 pezzi (332g)

ketchup

3 1/4 cucchiaino (55g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

26 pezzi (663g)

ketchup

6 1/2 cucchiaino (111g)

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

Pesca

4 pesca(e) - 264 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
8 media (Ø 6,8 cm) (1200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
4 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Noci miste

3/8 tazza(e) - 363 kcal ● 11g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 2/3 cucchiaio (56g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
13 1/3 cucchiaio (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seitan aglio e pepe

456 kcal ● 41g proteine ● 22g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla
2 2/3 cucchiaio, tritata (27g)
peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)
seitan, in stile pollo
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Mais

323 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 59g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2 1/3 tazza (317g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
4 2/3 tazza (635g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane naan

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



Dà 2 pezzo(i) porzioni

pane naan

2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e ceci

535 kcal ● 24g proteine ● 20g grassi ● 44g carboidrati ● 20g fibre



mirtilli rossi essiccati
2 1/2 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)
aceto
3/8 cucchiaino (2mL)
miscela di erbe italiane
1/3 cucchiaino (1g)
fagioli di edamame, surgelati
5 cucchiaino (47g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
5/6 lattina/e (358g)
peperone, a dadini
3/8 medio (48g)
carote, a dadini
3/8 medio (24g)

1. Cuocere l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Eliminare eventuali baccelli.
2. In una ciotola capiente, unire i ceci sciacquati, i semi di edamame, il peperone, le carote e i mirtilli rossi. Mettere da parte.
3. In una ciotolina, mescolare olio d'oliva, aceto e condimento fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Versare il condimento sulla miscela di ceci e mescolare.
5. Da gustare fredda.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu al forno

32 oz - 905 kcal ● 88g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 11g fibre



Dà 32 oz porzioni

salsa di soia (tamari)
1 tazza (240mL)
semi di sesamo
2 cucchiaino (18g)
tofu extra sodo
2 lbs (907g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
2 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.

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con polpette vegane

2 panino/i - 936 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
4 panino/i (340g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (5g)
salsa per pasta
1 tazza (260g)
polpette vegane surgelate
16 polpetta(e) (480g)

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

Lampone

2 tazza(s) - 144 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2 tazza (246g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
4 tazza (492g)

1. Lava i lamponi e servi.

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.
-