

# Dieta - Menu dieta vegana da 3500 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** 3406 kcal ● 232g proteine (27%) ● 81g grassi (21%) ● 344g carboidrati (40%) ● 93g fibre (11%)

## Colazione

515 kcal, 20g proteine, 76g carboidrati netti, 11g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Yogurt di soia**  
3 vasetto- 407 kcal

## Snack

490 kcal, 25g proteine, 43g carboidrati netti, 16g grassi



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal



**Lampone**  
1 1/2 tazza(s)- 108 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

1210 kcal, 54g proteine, 135g carboidrati netti, 28g grassi



**Cassoulet di fagioli bianchi**  
962 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
245 kcal

## Cena

760 kcal, 35g proteine, 87g carboidrati netti, 24g grassi



**Chik'n nuggets**  
10 2/3 nuggets- 588 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal

## Giorno 2

3372 kcal ● 249g proteine (30%) ● 101g grassi (27%) ● 310g carboidrati (37%) ● 56g fibre (7%)

### Colazione

515 kcal, 20g proteine, 76g carboidrati netti, 11g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Yogurt di soia**  
3 vasetto- 407 kcal

### Snack

490 kcal, 25g proteine, 43g carboidrati netti, 16g grassi



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
138 kcal



**Lampone**  
1 1/2 tazza(s)- 108 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

1060 kcal, 71g proteine, 93g carboidrati netti, 41g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
147 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
16 tender/i- 914 kcal

### Cena

870 kcal, 36g proteine, 94g carboidrati netti, 32g grassi



**Saltato di carote e carne macinata**  
332 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
265 kcal



**Riso bianco**  
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal

## Giorno 3

3360 kcal ● 228g proteine (27%) ● 111g grassi (30%) ● 308g carboidrati (37%) ● 54g fibre (6%)

### Colazione

560 kcal, 11g proteine, 86g carboidrati netti, 15g grassi



**Avena al cioccolato e banana**  
562 kcal

### Snack

430 kcal, 14g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1060 kcal, 71g proteine, 93g carboidrati netti, 41g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
147 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
16 tender/i- 914 kcal

### Cena

870 kcal, 36g proteine, 94g carboidrati netti, 32g grassi



**Saltato di carote e carne macinata**  
332 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
265 kcal



**Riso bianco**  
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal

**Giorno 4** 3567 kcal ● 239g proteine (27%) ● 136g grassi (34%) ● 258g carboidrati (29%) ● 89g fibre (10%)

### Colazione

560 kcal, 11g proteine, 86g carboidrati netti, 15g grassi



**Avena al cioccolato e banana**  
562 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 50g proteine, 91g carboidrati netti, 49g grassi



**Noci miste**  
3/8 tazza(e)- 327 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
818 kcal

### Snack

430 kcal, 14g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

995 kcal, 67g proteine, 47g carboidrati netti, 48g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
342 kcal



**Tempeh al burro di arachidi**  
6 oz di tempeh- 651 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

**Giorno 5** 3493 kcal ● 249g proteine (29%) ● 159g grassi (41%) ● 183g carboidrati (21%) ● 84g fibre (10%)

### Colazione

490 kcal, 20g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
218 kcal



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 50g proteine, 91g carboidrati netti, 49g grassi



**Noci miste**  
3/8 tazza(e)- 327 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
818 kcal

### Snack

430 kcal, 14g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

995 kcal, 67g proteine, 47g carboidrati netti, 48g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
342 kcal



**Tempeh al burro di arachidi**  
6 oz di tempeh- 651 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Giorno 6

3343 kcal ● 243g proteine (29%) ● 185g grassi (50%) ● 121g carboidrati (15%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

490 kcal, 20g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
218 kcal



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Snack

430 kcal, 29g proteine, 10g carboidrati netti, 23g grassi



**Budino di chia vegano al cioccolato e avocado**  
344 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 41g proteine, 23g carboidrati netti, 82g grassi



**Tofu in crosta di noci (vegano)**  
853 kcal



**Pomodori al forno**  
3 pomodoro(i)- 179 kcal

### Cena

960 kcal, 56g proteine, 75g carboidrati netti, 40g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Riso bianco**  
1 tazza di riso cotto- 218 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Giorno 7

3343 kcal ● 243g proteine (29%) ● 185g grassi (50%) ● 121g carboidrati (15%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

490 kcal, 20g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
218 kcal



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Snack

430 kcal, 29g proteine, 10g carboidrati netti, 23g grassi



**Budino di chia vegano al cioccolato e avocado**  
344 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 41g proteine, 23g carboidrati netti, 82g grassi



**Tofu in crosta di noci (vegano)**  
853 kcal



**Pomodori al forno**  
3 pomodoro(i)- 179 kcal

### Cena

960 kcal, 56g proteine, 75g carboidrati netti, 40g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Riso bianco**  
1 tazza di riso cotto- 218 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
2/3 tazza (181g)
- carote  
15 1/2 medio (944g)
- aglio  
16 spicchio(i) (48g)
- sedano crudo  
7 1/4 gambo medio (19–20 cm) (290g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (238g)
- lattuga romana (romaine)  
2 3/4 cuori (1375g)
- pomodori  
10 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1294g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
16 1/2 oz (467g)
- coriandolo fresco  
2 cucchiaio, tritato (6g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
8 barbabietta(e) (400g)

## Altro

- nuggets vegani 'chik'n'  
10 2/3 nuggets (229g)
- barretta proteica (20 g di proteine)  
2 barretta (100g)
- yogurt di soia  
6 contenitore(i) (902g)
- insalata mista  
20 1/2 tazza (615g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
32 pezzi (816g)
- gocce di cioccolato  
5 cucchiaio (71g)
- lievito nutrizionale  
1 1/2 cucchiaio (6g)
- cacao in polvere  
2 cucchiaio (12g)
- latte di soia, non zuccherato  
2 tazza(e) (mL)

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
2 arancia (308g)
- lamponi  
6 tazza (738g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
12 1/2 tazza(e) (mL)

## Grassi e oli

- olio  
4 oz (121mL)
- condimento per insalata  
1 1/4 tazza (309mL)
- olio d'oliva  
4 cucchiaino (20mL)
- vinaigrette balsamica  
4 cucchiaio (60mL)
- maionese vegana  
6 cucchiaio (90g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola  
1 1/4 lattina/e (549g)
- briciole di burger vegetariano  
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)  
2 oz (45mL)
- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- burro di arachidi  
7 oz (193g)
- ceci in scatola  
3 lattina/e (1344g)
- tofu compatto  
1 1/2 lbs (680g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/2 cucchiaio (8g)
- peperoncino rosso tritato  
1/3 cucchiaino (1g)
- dijon  
3 cucchiaio (45g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1 1/2 tazza (278g)

## Snack

**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)

**banana**  
2 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(295g)

**succo di limone**  
1 1/4 fl oz (38mL)

**avocado**  
2 fette (50g)

## Bevande

**polvere proteica**  
29 porzione (80 mL ciascuna) (899g)

**acqua**  
2 gallone (8026mL)

**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)

**barretta di granola grande**  
3 barretta (111g)

## Prodotti a base di noci e semi

**semi di zucca tostati, non salati**  
3/4 tazza (89g)

**noci miste**  
3/4 tazza (101g)

**semi di girasole**  
1/4 lbs (128g)

**noci**  
1 tazza, tritata (116g)

**semi di chia**  
4 cucchiaino (57g)

## Dolci

**sciroppo d'acero**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

## Cereali per la colazione

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1 1/4 tazza(e) (101g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Yogurt di soia

3 vasetto - 407 kcal ● 18g proteine ● 11g grassi ● 59g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di soia**  
6 contenitore(i) (902g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Avena al cioccolato e banana

562 kcal ● 11g proteine ● 15g grassi ● 86g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/4 tazza(e) (296mL)  
**sciroppo d'acero**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
5/8 tazza(e) (51g)  
**gocce di cioccolato**  
2 1/2 cucchiaino (35g)  
**banana, affettato**  
1 1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (148g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 1/2 tazza(e) (593mL)  
**sciroppo d'acero**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1 1/4 tazza(e) (101g)  
**gocce di cioccolato**  
5 cucchiaino (71g)  
**banana, affettato**  
2 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (295g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti, ma solo metà delle fette di banana, e cuoci al microonde per circa 2 minuti. Completa con le fette di banana rimanenti e servi.
2. Nota: puoi mescolare avena, gocce di cioccolato e sciroppo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni. Quando sei pronto, aggiungi acqua, metà delle fette di banana e cuoci al microonde. Completa con la banana rimanente.

## 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

## Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**

1/4 lbs (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Cassoulet di fagioli bianchi

962 kcal ● 44g proteine ● 20g grassi ● 117g carboidrati ● 35g fibre



**brodo vegetale**

5/8 tazza(e) (mL)

**olio**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**carote, pelato e tagliato a fette**

2 1/2 grande (180g)

**aglio, tritato**

2 1/2 spicchio(i) (8g)

**sedano crudo, tagliato a fette sottili**

1 1/4 gambo medio (19–20 cm) (50g)

**cipolla, tagliato a dadini**

1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)

**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**

1 1/4 lattina/e (549g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

### Insalata semplice con pomodori e carote

245 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 18g carboidrati ● 16g fibre



**condimento per insalata**

2 cucchiaio (28mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1 1/4 cuori (625g)

**pomodori, a dadini**

1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)

**carote, affettato**

5/8 medio (38g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (17mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

3/4 cuori (375g)

**pomodori, a dadini**

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

**carote, affettato**

3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaio (34mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1 1/2 cuori (750g)

**pomodori, a dadini**

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

**carote, affettato**

3/4 medio (46g)

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

### Chik'n tenders croccanti

16 tender/i - 914 kcal ● 65g proteine ● 36g grassi ● 82g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

16 pezzi (408g)

**ketchup**

4 cucchiaio (68g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**

32 pezzi (816g)

**ketchup**

1/2 tazza (136g)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
6 cucchiaio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal ● 40g proteine ● 22g grassi ● 84g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

**brodo vegetale**  
6 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aglio, tritato finemente**  
3 spicchio(i) (9g)  
**ceci in scatola, scolato**  
1 1/2 lattina/e (672g)  
**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
3 tazza, tritata (120g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo vegetale**  
12 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aglio, tritato finemente**  
6 spicchio(i) (18g)  
**ceci in scatola, scolato**  
3 lattina/e (1344g)  
**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
6 tazza, tritata (240g)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Tofu in crosta di noci (vegano)

853 kcal ● 39g proteine ● 68g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**dijon**  
1 1/2 cucchiaio (23g)  
**maionese vegana**  
3 cucchiaio (45g)  
**noci**  
1/2 tazza, tritata (58g)  
**tofu compatto, scolato**  
3/4 lbs (340g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**dijon**  
3 cucchiaio (45g)  
**maionese vegana**  
6 cucchiaio (90g)  
**noci**  
1 tazza, tritata (116g)  
**tofu compatto, scolato**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
6 spicchio(i) (18g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.  
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.  
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.  
In una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.  
Con un cucchiaio, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.  
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.  
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.  
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

### Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori**  
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(273g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**pomodori**  
6 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(546g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).  
Taglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.  
Cuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. 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
- 

### Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi 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

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

### Barretta di granola grande

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



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola grande**  
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Budino di chia vegano al cioccolato e avocado

344 kcal ● 22g proteine ● 19g grassi ● 8g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 fetta (25g)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaio (6g)  
**semi di chia**  
2 cucchiaio (28g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
3/4 tazza(e) (180mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

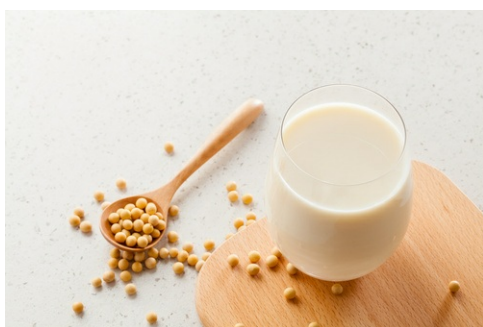
Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
2 fette (50g)  
**cacao in polvere**  
2 cucchiaio (12g)  
**semi di chia**  
4 cucchiaio (57g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

### Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Chik'n nuggets

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 6g fibre



Dà 10 2/3 nuggets porzioni

#### ketchup

2 2/3 cucchiaio (45g)

#### nuggets vegani 'chik'n'

10 2/3 nuggets (229g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

#### arancia

2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Saltato di carote e carne macinata

332 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 1/3 grande (96g)  
**briciole di burger vegetariano**  
4 oz (113g)  
**salsa di soia (tamari)**  
3 cucchiaino (15mL)  
**acqua**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cipolla, tritato**  
1/3 grande (50g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
3 cucchiaino, tritato (3g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 2/3 grande (192g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaio (30mL)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**cipolla, tritato**  
2/3 grande (100g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
2 cucchiaino, tritato (6g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

### Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
5 1/4 tazza (158g)  
**pomodori**  
14 cucchiaio di pomodorini (130g)  
**condimento per insalata**  
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
10 1/2 tazza (315g)  
**pomodori**  
1 3/4 tazza di pomodorini (261g)  
**condimento per insalata**  
2/3 tazza (158mL)

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

Riso bianco

1 1/4 tazza di riso cotto - 273 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 61g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
5/6 tazza(e) (198mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
6 2/3 cucchiaio (77g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 2/3 tazza(e) (395mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
13 1/3 cucchiaio (154g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1 tazza (118g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 tazza (120g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaio (60mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
2 tazza (236g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

### Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**burro di arachidi**  
3 cucchiaio (48g)  
**succo di limone**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**lievito nutrizionale**  
3/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**burro di arachidi**  
6 cucchiaio (97g)  
**succo di limone**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaio (15mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 1/2 cucchiaio (6g)

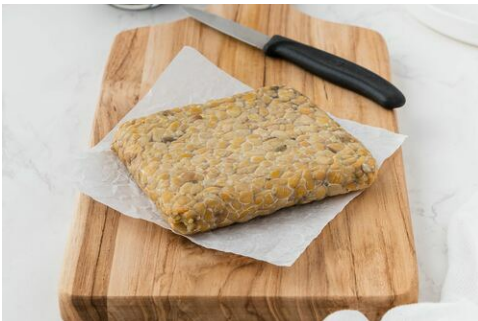
1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.  
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.  
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. 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.  
Innaffiare con la salsa extra sopra e servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Tempeh base

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



Per singolo pasto:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unguilo 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.

### 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.

## Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)

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

