

Dieta - Menu dieta vegana da 10 g di proteine



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

1018 kcal ● 26g proteine (10%) ● 37g grassi (33%) ● 132g carboidrati (52%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

155 kcal, 4g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



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

Pranzo

365 kcal, 8g proteine, 33g carboidrati netti, 21g grassi



Pizza su pane piatto con broccoli (senza latticini)
299 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

495 kcal, 15g proteine, 85g carboidrati netti, 8g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Pasta con salsa pronta
255 kcal



Pane all'aglio vegano semplice
1 fetta(s)- 126 kcal

Giorno 2

951 kcal ● 23g proteine (10%) ● 47g grassi (44%) ● 84g carboidrati (35%) ● 25g fibre (11%)

Colazione

155 kcal, 4g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



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

Pranzo

390 kcal, 8g proteine, 38g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata di spinaci con fragole e mele
391 kcal

Cena

405 kcal, 12g proteine, 33g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Pizze portobello vegane al formaggio
2 cappello(i) di fungo- 291 kcal

Giorno 3

975 kcal ● 38g proteine (15%) ● 39g grassi (36%) ● 86g carboidrati (35%) ● 33g fibre (14%)

Colazione

245 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Cena

335 kcal, 12g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa toscana di fagioli bianchi
202 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal

Pranzo

395 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 18g grassi



Ciotola insalata con edamame e slaw
393 kcal

Giorno 4

1036 kcal ● 42g proteine (16%) ● 38g grassi (33%) ● 96g carboidrati (37%) ● 35g fibre (14%)

Colazione

245 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 7g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Cena

400 kcal, 16g proteine, 44g carboidrati netti, 13g grassi



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Insalata di edamame e ceci
267 kcal

Pranzo

395 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 18g grassi



Ciotola insalata con edamame e slaw
393 kcal

Giorno 5

972 kcal ● 52g proteine (22%) ● 37g grassi (35%) ● 90g carboidrati (37%) ● 16g fibre (7%)

Colazione

175 kcal, 3g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

410 kcal, 19g proteine, 48g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 6

972 kcal ● 52g proteine (22%) ● 37g grassi (35%) ● 90g carboidrati (37%) ● 16g fibre (7%)

Colazione

175 kcal, 3g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

410 kcal, 19g proteine, 48g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal

Cena

385 kcal, 30g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 7

1019 kcal ● 58g proteine (23%) ● 46g grassi (41%) ● 83g carboidrati (33%) ● 10g fibre (4%)

Colazione

175 kcal, 3g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

395 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 17g grassi



Philly cheesesteak vegano con seitan

1/2 panino/i- 261 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia- 361 kcal



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
3/4 oz (24mL)
- condimento per insalata
1 tazza (266mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/2 cucchiaio (36mL)
- olio
1 1/4 oz (39mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 pizzico (0g)
- pepe nero
1/2 pizzico (0g)
- origano secco
2 pizzico, macinato (0g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
- aceto
1/6 cucchiaino (1mL)

Altro

- formaggio vegano grattugiato
10 cucchiaio (70g)
- insalata mista
9 3/4 tazza (293g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- miscela di erbe italiane
1/6 contenitore (20 g) (3g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- formaggio vegano, a fette
1/2 fetta(e) (10g)
- Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
- cavolfiore surgelato
3/4 tazza (85g)
- latte di soia, non zuccherato
1 tazza(e) (mL)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
- aglio
5 1/2 spicchio(i) (17g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (420g)
- cappello di portobello
2 pezzo intero (282g)
- spinaci freschi
4 1/4 tazza(e) (127g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- carote
3 3/4 medio (230g)
- sedano crudo
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
- cipolla
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (66g)
- fagioli di edamame, surgelati
2 1/2 cucchiaio (23g)
- peperone
1/4 grande (42g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
2 media (\emptyset 7,5 cm) (356g)
- succo di frutta
20 fl oz (600mL)
- fragole
1 1/2 pinta (496g)
- mirtilli rossi essiccati
1/2 cucchiaio (4g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- fagioli bianchi in scatola
1/4 lattina/e (110g)
- fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (627g)

Cereali e pasta

Prodotti da forno

- pane naan
1 pezzo/i (90g)
- pane
1/4 lbs (96g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pizza
2 cucchiaio (32g)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (149g)
- brodo vegetale
5 tazza(e) (mL)

- pasta secca cruda
2 oz (57g)

- seitan
1 1/2 oz (43g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 1/2 cucchiaio, affettata (13g)

Snack

- piccola barretta di granola
3 barretta (75g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaino (31g)
fagioli rifritti
4 cucchiaino (61g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole

1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole

2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta

12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

piccola barretta di granola

3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pizza su pane piatto con broccoli (senza latticini)

299 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 29g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

formaggio vegano grattugiato

2 cucchiaino (14g)

pane naan

1/2 pezzo/i (45g)

salsa per pizza

2 cucchiaino (32g)

broccoli

4 cucchiaino, tritata (23g)

aglio, tagliato a dadini piccoli

1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio vegano e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. 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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di spinaci con fragole e mele

391 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 38g carboidrati ● 12g fibre



spinaci freschi
3 1/2 tazza(e) (105g)
mandorle
2 1/3 cucchiaino, affettata (13g)
vinaigrette balsamica
2 1/3 cucchiaino (35mL)
mele, tritato
1 1/6 piccola (Ø 7 cm) (174g)
fragole, tritato
5/8 pinta (208g)

1. Mescolare tutti gli ingredienti insieme, tranne la vinaigrette.
2. Versare la vinaigrette sull'insalata al momento di servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola insalata con edamame e slaw

393 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

edamame, surgelato, sgucciato
1 tazza (118g)
mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)
carote, tagliato a julienne
2 piccolo (14 cm) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

edamame, surgelato, sgucciato
2 tazza (236g)
mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
carote, tagliato a julienne
4 piccolo (14 cm) (200g)

1. Prepara l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Prepara l'insalata mescolando il mix per coleslaw, le carote, l'edamame e il condimento. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 2 pasti:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
ceci in scatola, scolato
1 lattina/e (448g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 tazza, tritata (80g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Philly cheesesteak vegano con seitan

1/2 panino/i - 261 kcal ● 16g proteine ● 8g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino/i porzioni

formaggio vegano, a fette

1/2 fetta(e) (10g)

Panino tipo sub

1/2 panino/i (43g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

cipolla, tritato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

seitan, tagliato a strisce

1 1/2 oz (43g)

peperone, affettato

1/4 piccolo (19g)

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

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 fetta(s) porzioni

pane
1 fetta (32g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Pizze portobello vegane al formaggio

2 cappello(i) di fungo - 291 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 cappello(i) di fungo porzioni

salsa per pasta

4 cucchiaino (65g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (1mL)

formaggio vegano grattugiato

1/2 tazza (56g)

origano secco

2 pizzico, macinato (0g)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

cappello di portobello, gambi rimossi

2 pezzo intero (282g)

1. Preriscalda il forno a 200 °C (400 °F) e rivesti una teglia con carta stagnola; unghila 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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
carote, tritato
1/4 grande (18g)
fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (110g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e frigi per circa 5 minuti fino a quando sono ammorbiditi. Aggiungi carote e sedano e cuoci altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungi il brodo, i fagioli bianchi, il mix di erbe italiane, il peperoncino tritato e un po' di sale/pepe a piacere nella pentola e porta a sobbollire. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire, coperto, per 15 minuti.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a quando appassiscono, circa 2 minuti.
4. Servi.

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni



pane naan

1/2 pezzo/i (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e ceci

267 kcal ● 12g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 10g fibre



mirtilli rossi essiccati

1 cucchiaino (4g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

aceto

1/6 cucchiaino (1mL)

miscela di erbe italiane

1 pizzico (1g)

fagioli di edamame, surgelati

2 1/2 cucchiaio (23g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/8 lattina/e (179g)

peperone, a dadini

1/6 medio (24g)

carote, a dadini

1/6 medio (12g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
pomodori
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(364g)

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

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

3/4 tazza (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

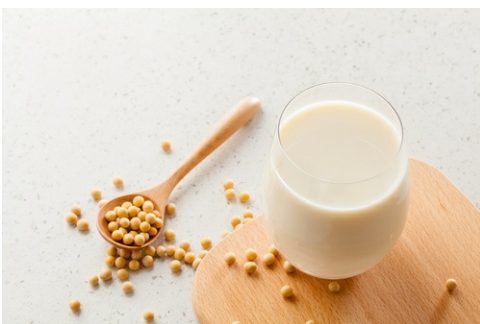
cipolla, affettato sottilmente

1/2 piccolo (35g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Latte di soia

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato

1 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.