

Dieta - Menu dieta vegana da 20 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

968 kcal ● 73g proteine (30%) ● 37g grassi (34%) ● 69g carboidrati (28%) ● 17g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 28g proteine, 12g carboidrati netti, 5g grassi



Anguria

4 oz- 41 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Pranzo

410 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



Tofu e verdure arrosto

352 kcal

Giorno 2

968 kcal ● 73g proteine (30%) ● 37g grassi (34%) ● 69g carboidrati (28%) ● 17g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 28g proteine, 12g carboidrati netti, 5g grassi



Anguria

4 oz- 41 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal

Pranzo

410 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Cena

350 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



Tofu e verdure arrosto

352 kcal

Giorno 3

996 kcal ● 48g proteine (19%) ● 35g grassi (31%) ● 100g carboidrati (40%) ● 23g fibre (9%)

Colazione

155 kcal, 2g proteine, 29g carboidrati netti, 1g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Salsa di mele
57 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Pranzo

395 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal



Lenticchie
174 kcal



Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 23g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Lenticchie al curry
362 kcal

Giorno 4

996 kcal ● 48g proteine (19%) ● 35g grassi (31%) ● 100g carboidrati (40%) ● 23g fibre (9%)

Colazione

155 kcal, 2g proteine, 29g carboidrati netti, 1g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Salsa di mele
57 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Pranzo

395 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal



Lenticchie
174 kcal



Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 23g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Lenticchie al curry
362 kcal

Giorno 5

940 kcal ● 28g proteine (12%) ● 43g grassi (41%) ● 91g carboidrati (39%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

155 kcal, 2g proteine, 29g carboidrati netti, 1g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Salsa di mele
57 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Cena

385 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Zuppa speziata di lenticchie e cocco
272 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Pranzo

400 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Shakshuka con peperoni arrosto
251 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Chips e salsa
82 kcal

Giorno 6

991 kcal ● 31g proteine (12%) ● 45g grassi (41%) ● 97g carboidrati (39%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

205 kcal, 5g proteine, 36g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Cena

385 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Zuppa speziata di lenticchie e cocco
272 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Pranzo

400 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Shakshuka con peperoni arrosto
251 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Chips e salsa
82 kcal

Giorno 7

1011 kcal ● 31g proteine (12%) ● 58g grassi (52%) ● 71g carboidrati (28%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

205 kcal, 5g proteine, 36g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Pranzo

385 kcal, 15g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata mista semplice

102 kcal



Tofu in crosta di noci (vegano)

284 kcal

Cena

420 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Ciotola di ceci e zucchine al limone

214 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaino (5g)
- pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- cumino macinato
4 pizzico (1g)
- timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
- origano secco
4 pizzico, foglie (1g)
- paprika
1 pizzico (0g)
- curry in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
- Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
- dijon
1/2 cucchiaino (8g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu extra sodo
1 1/3 blocco (432g)
- lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)
- tofu compatto
2/3 lbs (312g)
- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
- olio
3 cucchiaino (45mL)
- condimento per insalata
2/3 tazza (169mL)
- maionese vegana
1 cucchiaino (15g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles
1/3 lbs (151g)
- cipolla
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (129g)
- peperone
2/3 medio (79g)

Altro

- nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)
- polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- latte di soia, non zuccherato
2 tazza(e) (mL)
- pasta di curry
1 cucchiaino (15g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- peperoni rossi arrostiti
2 oz (57g)
- insalata mista
11 1/4 tazza (338g)
- pomodori a cubetti
1/4 lattina/e (105g)
- miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)

Frutta e succhi di frutta

- anguria
8 oz (227g)
- purea di mele
3 contenitore da asporto (~115 g) (366g)
- nectarine
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di limone
1/2 fl oz (17mL)

Bevande

- acqua
7 3/4 tazza(e) (1837mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)

Dolci

- cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
2/3 lattina (293mL)
- noci
1 1/3 oz (38g)

Prodotti da forno

- broccoli**
2/3 tazza, tritata (61g)
 - carote**
11 medio (671g)
 - ketchup**
3 1/3 cucchiaio (57g)
 - funghi**
1/2 lbs (227g)
 - pomodori schiacciati in scatola**
1/2 lattina (203g)
 - scalogni**
1/4 scalogno (28g)
 - aglio**
3 3/4 spicchio(i) (11g)
 - spinaci tritati surgelati**
1/4 confezione 280 g (71g)
 - zenzero fresco**
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
 - pomodori**
1 tazza di pomodorini (149g)
 - prezzemolo fresco**
2 1/2 rametti (3g)
 - zucchine**
1/4 grande (81g)
-

- pane pita**
1/2 pita, grande (dia. 16,5 cm) (32g)

Snack

- tortilla chips**
1 oz (28g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)**
4 cucchiaio (65g)

Cereali per la colazione

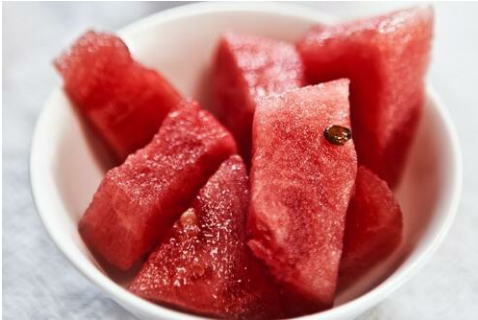
- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**
2 bustina (86g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anguria

4 oz - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

anguria
8 oz (227g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal ● 27g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele
1 contenitore da asporto (~115 g)
(122g)

Per tutti i 3 pasti:

purea di mele
3 contenitore da asporto (~115 g)
(366g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

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 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

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

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
5 cucchiaino (28g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/4 tazza (57g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Shakshuka con peperoni arrosto

251 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cumino macinato
2 pizzico (1g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
origano secco
2 pizzico, foglie (0g)
scalogni, affettato
1/8 scalogno (14g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
tofu compatto, asciugato tamponando
1/4 lbs (99g)
pane pita, tagliato a spicchi
1/4 pita, grande (dia. 16,5 cm) (16g)
peperoni rossi arrostiti, scolato e tagliato a strisce
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cumino macinato
4 pizzico (1g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
origano secco
4 pizzico, foglie (1g)
scalogni, affettato
1/4 scalogno (28g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, asciugato tamponando
1/2 lbs (198g)
pane pita, tagliato a spicchi
1/2 pita, grande (dia. 16,5 cm) (32g)
peperoni rossi arrostiti, scolato e tagliato a strisce
2 oz (57g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Rivesti una teglia con carta forno. Sbriciola il tofu sulla teglia e condiscilo con timo, origano, solo metà dell'olio e un po' di sale e pepe. Cuoci 10-12 minuti finché non è dorato.
3. Nel frattempo, prepara la salsa. Scalda il restante olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi lo scalogno, l'aglio e il cumino. Cuoci 1-2 minuti finché non sono fragranti.
4. Aggiungi i peperoni, il pomodoro schiacciato e un po' di sale e pepe. Fai sobbollire per 5-8 minuti.
5. Aggiungi il tofu alla salsa e fai sobbollire 2-3 minuti. Servi con pita a lato.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips

1/2 oz (14g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips

1 oz (28g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaino (65g)

1. Servi la salsa con le tortilla chips.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Tofu in crosta di noci (vegano)

284 kcal ● 13g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
maionese vegana
1 cucchiaino (15g)
noci
2 1/2 cucchiaino, tritata (19g)
tofu compatto, scolato
4 oz (113g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.\r\nTagliare il tofu in strisce da circa 2 once. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.\r\nCondire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.\r\nCon un cucchiaino, 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.\r\nPressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.\r\nDisporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.\r\nServire con la restante metà della miscela di maionese.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu e verdure arrosto

352 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
tofu extra sodo
2/3 blocco (216g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
2 2/3 oz (76g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
peperone, affettato
1/3 medio (40g)
broccoli, tagliato a piacere
1/3 tazza, tritata (30g)
carote, tagliato a piacere
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
tofu extra sodo
1 1/3 blocco (432g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
1/3 lbs (151g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
peperone, affettato
2/3 medio (79g)
broccoli, tagliato a piacere
2/3 tazza, tritata (61g)
carote, tagliato a piacere
2 medio (122g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Lenticchie al curry

362 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (90mL)
pasta di curry
1/2 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)
pasta di curry
1 cucchiaio (15g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Zuppa speziata di lenticchie e cocco

272 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 19g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

paprika
1/2 pizzico (0g)
pomodori a cubetti
1/8 lattina/e (53g)
acqua
5/8 tazza(e) (148mL)
latte di cocco in lattina
1/8 lattina (56mL)
curry in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
spinaci tritati surgelati
1/8 confezione 280 g (36g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)
aglio, tagliato a dadini
5/8 spicchio(i) (2g)
zenzero fresco, tagliato a dadini
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
lenticchie crude, sciacquate
2 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
1 pizzico (0g)
pomodori a cubetti
1/4 lattina/e (105g)
acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
latte di cocco in lattina
1/4 lattina (113mL)
curry in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci tritati surgelati
1/4 confezione 280 g (71g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/4 spicchio(i) (4g)
zenzero fresco, tagliato a dadini
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaino (48g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi le cipolle. Cuoci fino a quando diventano traslucide, circa 7 minuti.
2. Aggiungi aglio e zenzero e cuoci, mescolando spesso, per circa 4 minuti.
3. Aggiungi la polvere di curry e la paprika e cuoci per 1 minuto, mescolando continuamente.
4. Unisci il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Porta a ebollizione, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti.
5. Taglia gli spinaci surgelati a pezzi e incorporali nella zuppa insieme ai pomodori. Mescola frequentemente.
6. Quando gli spinaci si sono scongelati e la zuppa è ben calda, servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

pomodori

3/4 tazza di pomodorini (112g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci

3 cucchiaino, senza guscio (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Ciotola di ceci e zucchine al limone

214 kcal ● 7g proteine ● 10g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 rametti (3g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
ceci in scatola, risciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)
zucchine, tagliato a rondelle
1/4 grande (81g)

1. In una padella grande a fuoco medio, frigi le fette di zuccina con metà dell'olio finché sono morbide e dorate. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
 2. Aggiungi il resto dell'olio nella padella e aggiungi cipolla, aglio, condimento italiano e basilico e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce.
 3. Aggiungi i ceci e cuoci fino a quando sono ben riscaldati, circa 4 minuti.
 4. Aggiungi il succo di limone, metà del prezzemolo e condisci con sale e pepe a piacere. Cuoci finché il succo di limone non si è un po' ridotto.
 5. Trasferisci in una ciotola e completa con le zucchine e il resto del prezzemolo fresco. Servi.
-