

Dieta - Menu dieta vegana da 50 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

1027 kcal ● 52g proteine (20%) ● 37g grassi (32%) ● 108g carboidrati (42%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 3g proteine, 50g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal

Cena

390 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 27g grassi



Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

3 pomodori ripieni- 391 kcal

Pranzo

305 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Philly cheesesteak vegano con seitan

1/2 panino/i- 261 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 2

1040 kcal ● 53g proteine (20%) ● 30g grassi (26%) ● 123g carboidrati (47%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 3g proteine, 50g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal

Cena

405 kcal, 9g proteine, 37g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Quesadilla vegana con avocado e verdure

1/2 quesadilla/i- 328 kcal

Pranzo

305 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Philly cheesesteak vegano con seitan

1/2 panino/i- 261 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

973 kcal ● 55g proteine (23%) ● 29g grassi (27%) ● 105g carboidrati (43%) ● 17g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 3g proteine, 50g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal

Cena

355 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal



Tofu base

6 oz- 257 kcal

Pranzo

285 kcal, 11g proteine, 44g carboidrati netti, 4g grassi



Insalata egiziana di quinoa

285 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1057 kcal ● 93g proteine (35%) ● 28g grassi (24%) ● 92g carboidrati (35%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

180 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 3g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni- 97 kcal

Cena

355 kcal, 39g proteine, 20g carboidrati netti, 11g grassi



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

49 kcal

Pranzo

410 kcal, 25g proteine, 42g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Lenticchie

116 kcal



Chik'n tenders croccanti

4 tender/i- 229 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

990 kcal ● 70g proteine (28%) ● 28g grassi (26%) ● 90g carboidrati (36%) ● 24g fibre (10%)

Colazione

180 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 3g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Bubble & squeak inglese vegano
1 medaglioni- 97 kcal

Cena

285 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi



Saltato di carote e carne macinata
166 kcal



Insalata mista
121 kcal

Pranzo

410 kcal, 25g proteine, 42g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Lenticchie
116 kcal



Chik'n tenders croccanti
4 tender/i- 229 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1011 kcal ● 75g proteine (30%) ● 21g grassi (19%) ● 110g carboidrati (44%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

230 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



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



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 11g grassi



Lenticchie
174 kcal



Tofu cajun
157 kcal

Pranzo

340 kcal, 12g proteine, 56g carboidrati netti, 5g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Pasta con salsa pronta
255 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1011 kcal ● 75g proteine (30%) ● 21g grassi (19%) ● 110g carboidrati (44%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

230 kcal, 17g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 11g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tofu cajun

157 kcal

Pranzo

340 kcal, 12g proteine, 56g carboidrati netti, 5g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal



Pasta con salsa pronta

255 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Bevande

- polvere proteica
8 porzione (80 mL ciascuna) (248g)
- acqua
2/3 gallone (2496mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
18 fl oz (540mL)
- uvetta
3/4 tazza, pressata (124g)
- avocado
1/4 avocado (50g)
- succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
- arancia
4 arancia (616g)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
9 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1125g)
- cipolla
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (135g)
- peperone
1 1/2 piccolo (111g)
- spinaci freschi
1/4 confezione 280 g (59g)
- zucchine
3/4 grande (242g)
- cetriolo
1 1/4 cetriolo (21 cm) (389g)
- lattuga romana (romaine)
1 1/4 cuori (625g)
- carote
4 1/2 medio (279g)
- patate
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- cavolini di Bruxelles
1 tazza, grattugiata (50g)
- ketchup
2 cucchiaio (34g)
- coriandolo fresco
1/2 cucchiaio, tritato (2g)
- aglio
1/3 spicchio(i) (1g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (49mL)
- olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- condimento per insalata
1/4 lbs (129mL)

Cereali e pasta

- seitan
1/2 lbs (227g)
- quinoa, cruda
1/3 tazza (56g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 pizzico (2g)
- basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
- curcuma, macinata
2 pizzico (1g)
- cumino macinato
4 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
3/4 pizzico (0g)
- condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
1/2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (59g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
1 cucchiaio (18g)
- salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
1 lbs (454g)

- cipolla rossa**
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- sedano crudo**
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

Altro

- formaggio vegano, a fette**
1 fetta(e) (20g)
 - Panino tipo sub**
1 panino/i (85g)
 - miscela di erbe italiane**
1/2 cucchiaio (5g)
 - formaggio vegano grattugiato**
1 1/2 oz (42g)
 - insalata mista**
1 1/2 confezione (155 g) (238g)
 - tenders vegani stile 'chik'n'**
8 pezzi (204g)
-

- lenticchie crude**
13 1/4 cucchiaio (160g)
- briciole di burger vegetariano**
2 oz (57g)
- salsa di soia (tamari)**
1/2 cucchiaio (8mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
4 cucchiaio, pressata (41g)

Per tutti i 3 pasti:

uvetta
3/4 tazza, pressata (124g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni - 97 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
patate, pelato e tagliato a pezzi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1/2 tazza, grattugiata (25g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
patate, pelato e tagliato a pezzi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1 tazza, grattugiata (50g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con salsa piccante.

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.

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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

Philly cheesesteak vegano con seitan

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio vegano, a fette
1 fetta(e) (20g)
Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)
peperone, affettato
1/2 piccolo (37g)

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. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere 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. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata egiziana di quinoa

285 kcal ● 11g proteine ● 4g grassi ● 44g carboidrati ● 7g fibre



succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
curcuma, macinata
2 pizzico (1g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
quinoa, cruda
1/3 tazza (56g)
pomodori, tritato finemente
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)
peperone, senza semi
1 piccolo (74g)
cetriolo, tritato finemente
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione, aggiungendo però cumino e curcuma all'acqua mentre cuoce.
2. Mentre la quinoa cuoce, prepara gli altri ingredienti. (Opzionale: puoi dividere il peperone a metà e arrostarlo sotto il grill per circa 10 minuti, girandolo una volta, finché la pelle non si gonfia. Rimuovi la pelle e trita finemente. Questo passaggio è opzionale e puoi anche usare il peperone crudo tritato finemente.)
3. Quando la quinoa è cotta, lasciala raffreddare per 5 minuti e poi unisci tutti gli ingredienti rimanenti.
4. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:
insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

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.

Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal ● 16g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

cetriolo, affettato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)

(41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)

(82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm)

(53g)

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

Pasta con salsa pronta

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



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

2 oz (57g)

salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

4 oz (114g)

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

3 pomodori ripieni - 391 kcal ● 7g proteine ● 27g grassi ● 22g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 pomodori ripieni porzioni

spinaci freschi

1 1/2 tazza(e) (45g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaino (5g)

pomodori

3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)

formaggio vegano grattugiato

4 cucchiaino (28g)

zucchine, tagliato a dadini

3/4 grande (242g)

cipolla, tagliato a dadini

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

1. Preriscalda il forno a 350 F (180 C).
2. Taglia la parte superiore di ogni pomodoro e scartala.
3. Con un cucchiaino svuota ogni pomodoro, facendo attenzione a non perforarne le pareti. Scarta la polpa e i semi.
4. Asciuga l'interno dei pomodori con un tovagliolo di carta. Sala l'interno e mettili a testa in giù su un tovagliolo per consentire ulteriore drenaggio; metti da parte.
5. Taglia a dadini zuccina e cipolla.
6. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi zuccina, cipolla, origano/condimento italiano e sale/pepe (a piacere). Salta fino a quando le verdure si sono ammorbidite, circa 4 minuti.
7. Aggiungi gli spinaci e cuoci per altri 2 minuti fino ad appassire. Togli dal fuoco.
8. Sistema i pomodori con la parte aperta verso l'alto su una teglia. Metti circa metà del formaggio (sostituito senza latticini) sul fondo dei pomodori.
9. Riempi i pomodori con il composto di verdure e copri con il formaggio rimanente.
10. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti finché i pomodori sono ben caldi.
11. Facoltativo: poni sotto il grill per circa un minuto per dorare il formaggio.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Quesadilla vegana con avocado e verdure

1/2 quesadilla/i - 328 kcal ● 7g proteine ● 16g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1/2 quesadilla/i porzioni

tortillas di farina

1/2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (59g)

spinaci freschi

1/2 oz (14g)

formaggio vegano grattugiato

1/2 oz (14g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

salsa (salsa a base di pomodoro)

1 cucchiaino (18g)

avocado, tagliato a fette sottili

1/4 avocado (50g)

1. Aggiungi formaggio (vegano), spinaci e fette di avocado su metà della tortilla. Piega la tortilla a metà e premi delicatamente.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la quesadilla e cuoci fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
3. Taglia a fette e servi con salsa.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

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

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungi 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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Dà 5 oz porzioni

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3-5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

49 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata
1 cucchiaino (6mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/4 cuori (125g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)
carote, affettato
1/8 medio (8g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Saltato di carote e carne macinata

166 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



carote
2/3 grande (48g)
briciole di burger vegetariano
2 oz (57g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino rosso tritato
2/3 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cipolla, tritato
1/6 grande (25g)
coriandolo fresco, tritato
1/2 cucchiaino, tritato (2g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)

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

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
cipolla rossa, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
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.
-

Tofu cajun

157 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun
4 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
10 oz (284g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

acqua

7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-