

# Dieta - Menù dieta vegana da 60 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** 1031 kcal ● 76g proteine (30%) ● 46g grassi (40%) ● 53g carboidrati (20%) ● 25g fibre (10%)

## Colazione

160 kcal, 3g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal

## Pranzo

410 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



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

## Cena

355 kcal, 23g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



**Insalata mista**  
121 kcal



**Satay di chik'n con salsa di arachidi**  
2 spiedini- 233 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

**Giorno 2** 951 kcal ● 78g proteine (33%) ● 38g grassi (36%) ● 60g carboidrati (25%) ● 14g fibre (6%)

## Colazione

160 kcal, 3g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal

## Pranzo

320 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 tazza(e)- 146 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

## Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsicce vegane e purè di cavolfiore**  
1 salsiccia- 361 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

## Giorno 3

951 kcal ● 78g proteine (33%) ● 38g grassi (36%) ● 60g carboidrati (25%) ● 14g fibre (6%)

### Colazione

160 kcal, 3g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal

### Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsicce vegane e purè di cavolfiore**  
1 salsiccia- 361 kcal

### Pranzo

320 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 tazza(e)- 146 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

## Giorno 4

1000 kcal ● 74g proteine (30%) ● 36g grassi (32%) ● 71g carboidrati (28%) ● 24g fibre (10%)

### Colazione

215 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1/2 bagel/i- 130 kcal

### Cena

400 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 20g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

### Pranzo

275 kcal, 11g proteine, 30g carboidrati netti, 9g grassi



**Zuppa toscana di fagioli bianchi**  
202 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

## Giorno 5

1061 kcal ● 74g proteine (28%) ● 43g grassi (36%) ● 68g carboidrati (26%) ● 26g fibre (10%)

### Colazione

215 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana**  
1/2 bagel/i- 130 kcal

### Cena

400 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 20g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

### Pranzo

340 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal



**Ceci alla spagnola**  
187 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

## Giorno 6

1021 kcal ● 79g proteine (31%) ● 32g grassi (29%) ● 84g carboidrati (33%) ● 19g fibre (7%)

### Colazione

270 kcal, 13g proteine, 39g carboidrati netti, 5g grassi



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Succo di frutta**  
2/3 tazza(e)- 76 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
108 kcal

### Cena

305 kcal, 31g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi



**Seitan semplice**  
4 oz- 244 kcal



**Peperoni e cipolle saltati**  
63 kcal

### Pranzo

340 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal



**Ceci alla spagnola**  
187 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

## Giorno 7

1023 kcal ● 80g proteine (31%) ● 19g grassi (17%) ● 120g carboidrati (47%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

270 kcal, 13g proteine, 39g carboidrati netti, 5g grassi



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Succo di frutta**  
2/3 tazza(e)- 76 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
108 kcal

### Cena

305 kcal, 31g proteine, 18g carboidrati netti, 11g grassi



**Seitan semplice**  
4 oz- 244 kcal



**Peperoni e cipolle saltati**  
63 kcal

### Pranzo

340 kcal, 12g proteine, 63g carboidrati netti, 2g grassi



**Pasta con salsa pronta**  
340 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

---

# Lista della spesa



## Bevande

- polvere proteica  
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- acqua  
1/2 gallone (2150mL)

## Frutta e succhi di frutta

- anguria  
12 oz (340g)
- succo di lime  
3/8 fl oz (13mL)
- succo di frutta  
10 2/3 fl oz (320mL)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
6 quadrato/i (60g)
- zucchero  
1 cucchiaio (13g)

## Altro

- insalata mista  
9 tazza (270g)
- olio di sesamo  
1 cucchiaino (5mL)
- strisce vegane tipo pollo  
2 2/3 oz (76g)
- spiedino(i)  
2 spiedino/i (2g)
- cavolfiore surgelato  
1 1/2 tazza (170g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- polpette di salsiccia per colazione vegane  
4 polpette (152g)
- formaggio spalmabile senza latticini  
1 1/2 cucchiaio (23g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaio (3g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (451g)
- carote  
7 medio (427g)
- cipolla  
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (267g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
5 oz (150mL)
- olio  
3 oz (92mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano  
1 confezione (340 g) (313g)
- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaio (15mL)
- burro di arachidi  
2 cucchiaino (11g)
- fagioli bianchi in scatola  
1/4 lattina/e (110g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato  
1/4 cucchiaino (1g)
- sale  
2 pizzico (1g)
- pepe nero  
2 pizzico, macinato (1g)
- paprika  
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaio (3g)
- cannella  
1 cucchiaino (3g)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
1/3 tazza (63g)
- seitan  
1/2 lbs (227g)
- pasta secca cruda  
2 2/3 oz (76g)

## Prodotti da forno

- bagel  
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

## Zuppe, salse e sughi

- coriandolo fresco**  
1 cucchiaio, tritato (3g)
  - aglio**  
1 2/3 spicchio(i) (5g)
  - cetriolo**  
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
  - lattuga romana (romaine)**  
1/2 cuori (250g)
  - cipolla rossa**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
  - zenzero fresco**  
1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)
  - sedano crudo**  
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
  - spinaci freschi**  
1/4 confezione 280 g (72g)
  - concentrato di pomodoro**  
1 cucchiaio (16g)
  - peperone**  
1 1/2 grande (246g)
- 

- brodo vegetale**  
1 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta**  
1/6 vasetto (680 g) (112g)

### **Cereali per la colazione**

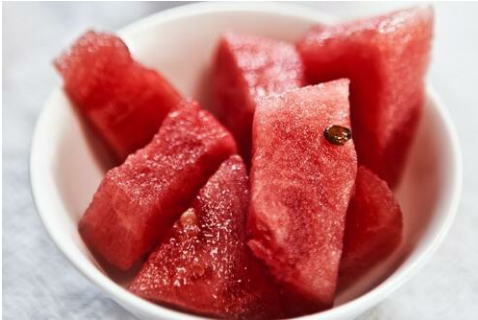
- avena rapida (quick oats)**  
1/2 tazza (40g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Anguria

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



Per singolo pasto:

**anguria**  
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

**anguria**  
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

### Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 3 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**

1 polpette (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**

2 polpette (76g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

### Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 130 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

**formaggio spalmabile senza latticini**

3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

**formaggio spalmabile senza latticini**

1 1/2 cucchiaino (23g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma la crema spalmabile vegana.
3. Buon appetito.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**

1 polpette (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**

2 polpette (76g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

### Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**

5 1/3 fl oz (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**

10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**

4 cucchiaio (20g)

**zucchero**

1/2 cucchiaio (7g)

**cannella**

4 pizzico (1g)

**acqua**

3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avena rapida (quick oats)**

1/2 tazza (40g)

**zucchero**

1 cucchiaio (13g)

**cannella**

1 cucchiaino (3g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### pomodori

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

### Saltato di carote e carne macinata

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



#### 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)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
1 tazza (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
- 

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori**  
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

### Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**riso integrale**  
1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Zuppa toscana di fagioli bianchi

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



**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**sedano crudo, tritato**  
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaino (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 friggi 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 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.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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.

### Ceci alla spagnola

187 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 17g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**concentrato di pomodoro**

1/2 cucchiaino (8g)

**spinaci freschi**

1 oz (28g)

**acqua**

1/4 tazza(e) (59mL)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**paprika**

4 pizzico (1g)

**cumino macinato**

1/4 cucchiaino (2g)

**ceci in scatola, scolato e**

**risciacquato**

1/4 lattina/e (112g)

**cipolla, affettato**

1/4 grande (38g)

**peperone, privato dei semi e**

**affettato**

1/4 grande (41g)

Per tutti i 2 pasti:

**concentrato di pomodoro**

1 cucchiaino (16g)

**spinaci freschi**

2 oz (57g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**paprika**

1 cucchiaino (2g)

**cumino macinato**

1/2 cucchiaino (3g)

**ceci in scatola, scolato e**

**risciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

**cipolla, affettato**

1/2 grande (75g)

**peperone, privato dei semi e**

**affettato**

1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla, peperone e un po' di sale e pepe. Soffriggi 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non si saranno ammorbidite.
2. Mescola la salsa di pomodoro, la paprika e il cumino. Cuoci 1-2 minuti.
3. Aggiungi i ceci e l'acqua. Riduci il fuoco, porta a sobbollire e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto, circa 8-10 minuti.
4. Aggiungi gli spinaci e cuoci 1-2 minuti finché non appassiscono. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

---

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Pasta con salsa pronta

340 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



**pasta secca cruda**

2 2/3 oz (76g)

**salsa per pasta**

1/6 vasetto (680 g) (112g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata mista

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



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (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.

### Satay di chik'n con salsa di arachidi

2 spiedini - 233 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 spiedini porzioni

#### burro di arachidi

2 cucchiaino (11g)

#### succo di lime

1/2 cucchiaio (7mL)

#### olio di sesamo

1 cucchiaino (5mL)

#### strisce vegane tipo pollo

2 2/3 oz (76g)

#### spiedino(i)

2 spiedino/i (2g)

#### zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Salsicce vegane e purè di cavolfiore

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



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**  
3/4 tazza (85g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)  
**cipolla, affettato sottilmente**  
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**  
1 1/2 tazza (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)  
**cipolla, affettato sottilmente**  
1 piccolo (70g)

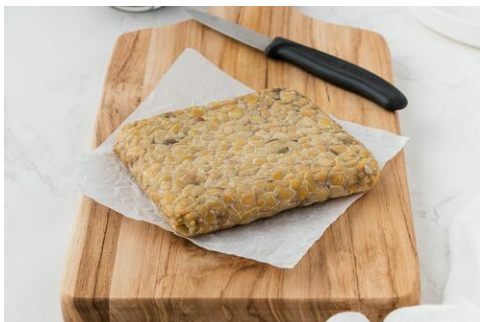
1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio 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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Seitan semplice

4 oz - 244 kcal ● 30g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

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.

### Peperoni e cipolle saltati

63 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**cipolla, affettato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**cipolla, affettato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e 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.
-