

# Dieta - Menu dieta vegana da 80 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** 987 kcal ● 100g proteine (41%) ● 27g grassi (25%) ● 68g carboidrati (27%) ● 18g fibre (7%)

## Colazione

120 kcal, 3g proteine, 15g carboidrati netti, 5g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal

## Pranzo

385 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Cena

260 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



**Alette di seitan al teriyaki**  
2 oz di seitan- 149 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Lenticchie**  
87 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 1000 kcal ● 93g proteine (37%) ● 38g grassi (35%) ● 49g carboidrati (19%) ● 22g fibre (9%)

## Colazione

120 kcal, 3g proteine, 15g carboidrati netti, 5g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal

## Pranzo

385 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Cena

275 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 17g grassi



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
196 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
80 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1069 kcal ● 82g proteine (31%) ● 35g grassi (29%) ● 90g carboidrati (34%) ● 17g fibre (6%)

### Colazione

180 kcal, 5g proteine, 36g carboidrati netti, 1g grassi



#### Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



#### Bagel piccolo tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 95 kcal

### Cena

275 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 17g grassi



#### Tempeh buffalo con ranch vegano

196 kcal



#### Cavolo collard all'aglio

80 kcal

### Pranzo

395 kcal, 13g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



#### Zuppa di pomodoro

1 lattina(e)- 211 kcal



#### Semi di zucca

183 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1020 kcal ● 97g proteine (38%) ● 29g grassi (26%) ● 80g carboidrati (31%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

180 kcal, 5g proteine, 36g carboidrati netti, 1g grassi



#### Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



#### Bagel piccolo tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 95 kcal

### Cena

300 kcal, 19g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



#### Tofu cajun

157 kcal



#### Lenticchie

87 kcal



#### Cavolfiore arrosto

58 kcal

### Pranzo

320 kcal, 25g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



#### Tofu al forno

8 oz- 226 kcal



#### Mais

92 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

950 kcal ● 81g proteine (34%) ● 36g grassi (34%) ● 61g carboidrati (26%) ● 14g fibre (6%)

### Colazione

200 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



**Latte di soia**

2/3 tazza(e)- 56 kcal



**Bagel medio tostato con 'burro'**

1/2 bagel/i- 145 kcal

### Cena

210 kcal, 10g proteine, 9g carboidrati netti, 14g grassi



**Pane pita**

1/2 pane pita- 39 kcal



**Tofu base**

4 oz- 171 kcal

### Pranzo

320 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



**Lenticchie al curry**

241 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

80 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

964 kcal ● 87g proteine (36%) ● 13g grassi (12%) ● 107g carboidrati (44%) ● 19g fibre (8%)

### Colazione

200 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



**Latte di soia**

2/3 tazza(e)- 56 kcal



**Bagel medio tostato con 'burro'**

1/2 bagel/i- 145 kcal

### Cena

250 kcal, 12g proteine, 35g carboidrati netti, 5g grassi



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**

221 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**

1/2 tazza(s)- 28 kcal

### Pranzo

295 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**

268 kcal



**Broccoli**

1 tazza(e)- 29 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

964 kcal ● 87g proteine (36%) ● 13g grassi (12%) ● 107g carboidrati (44%) ● 19g fibre (8%)

### Colazione

200 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



#### Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal



#### Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

### Cena

250 kcal, 12g proteine, 35g carboidrati netti, 5g grassi



#### Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

### Pranzo

295 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



#### Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal



#### Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
15 1/3 tazza(e) (3633mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
2 cucchiaio (31mL)

## Cereali e pasta

- seitan  
2 oz (57g)
- pasta secca cruda  
3 oz (86g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (60mL)
- condimento per insalata  
1 cucchiaio (15mL)

## Altro

- salsa teriyaki  
1 cucchiaio (15mL)
- Ranch vegano  
2 cucchiaio (31mL)
- burro vegano  
1 1/4 cucchiaio (18g)
- pasta di curry  
1 cucchiaino (5g)
- latte di soia, non zuccherato  
2 tazza(e) (mL)
- lievito nutrizionale  
1/2 tazza (30g)

## Verdure e prodotti vegetali

- carote  
1 medio (61g)
- chicchi di mais surgelati  
2 tazza (272g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
3/4 lbs (340g)
- aglio  
2 3/4 spicchio(i) (8g)
- cavolfiore  
2 1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (596g)
- zenzero fresco  
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
5 g (5g)
- condimento Cajun  
4 pizzico (1g)
- timo, essiccato  
1 pizzico, foglie (0g)
- Basilico essiccato  
4 pizzico, macinato (1g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
6 3/4 cucchiaio (80g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto  
13 oz (368g)
- salsa di soia (tamari)  
4 cucchiaio (60mL)
- tofu extra sodo  
1/2 lbs (227g)

## Snack

- piccola barretta di granola  
2 barretta (50g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaio (31mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
1 lattina (300 g) (298g)
- salsa barbecue  
1/2 tazza (143g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
12 fl oz (360mL)

## Prodotti da forno

- bagel  
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (227g)
- pane pita  
1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

## Prodotti a base di noci e semi

- broccoli surgelati**  
1/2 lbs (253g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

- semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)
  - semi di sesamo**  
1/2 cucchiaio (5g)
  - latte di cocco in lattina**  
4 cucchiaio (60mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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 2 pasti:

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bagel piccolo tostato con 'burro'

1/2 bagel/i - 95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

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

**burro vegano**

1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**

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

**burro vegano**

1/2 cucchiaino (7g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il 'burro'.
3. Buon appetito.

---

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Latte di soia

2/3 tazza(e) - 56 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**

2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**

2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i - 145 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

**burro vegano**

1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 3 pasti:

**bagel**

1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

**burro vegano**

3/4 cucchiaino (11g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il 'burro'.
3. Buon appetito.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### 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, unghilo 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.

---

### Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**chicchi di mais surgelati**  
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**chicchi di mais surgelati**  
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**

1 lattina (300 g) (298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Semi di zucca

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Tofu al forno

8 oz - 226 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 8 oz porzioni

**salsa di soia (tamari)**

4 cucchiaio (60mL)

**semi di sesamo**

1/2 cucchiaio (5g)

**tofu extra sodo**

1/2 lbs (227g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

---

### Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



**chicchi di mais surgelati**

2/3 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Lenticchie al curry

241 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 3g fibre



**lenticchie crude**  
2 2/3 cucchiaio (32g)  
**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**sale**  
1/3 pizzico (0g)  
**latte di cocco in lattina**  
4 cucchiaio (60mL)  
**pasta di curry**  
1 cucchiaino (5g)

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.

### Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
  2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
  3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
  4. Condisci con sale e servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
4 cucchiaio (72g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaio (15g)  
**cavolfiore**  
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1/2 tazza (143g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 tazza (30g)  
**cavolfiore**  
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
  2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
  3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
  4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
  5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
  6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
- 

### Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Alette di seitan al teriyaki

2 oz di seitan - 149 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz di seitan porzioni

**seitan**  
2 oz (57g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**salsa teriyaki**  
1 cucchiaio (15mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

### Bastoncini di carota

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



Dà 1 carota(e) porzioni

**carote**  
1 medio (61g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
2 cucchiaio (24g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Tempeh buffalo con ranch vegano

196 kcal ● 12g proteine ● 13g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
2 oz (57g)  
**Ranch vegano**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucchiaio (30mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
4 oz (113g)  
**Ranch vegano**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

### Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Tofu cajun

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



#### condimento Cajun

4 pizzico (1g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

5 oz (142g)

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

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



#### acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

#### sale

1/4 pizzico (0g)

#### lenticchie crude, sciacquato

2 cucchiaio (24g)

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.

### Cavolfiore arrosto

58 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



#### olio

1/4 cucchiaio (4mL)

#### timo, essiccato

1 pizzico, foglie (0g)

#### cavolfiore, tagliato a cimette

1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostiti fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pane pita porzioni

#### pane pita

1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.

### Tofu base

4 oz - 171 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

#### tofu compatto

4 oz (113g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo 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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal ● 11g proteine ● 4g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
1 1/2 oz (43g)  
**tofu compatto**  
1/8 confezione (450 g) (57g)  
**broccoli surgelati**  
1/8 confezione (36g)  
**aglio**  
1/4 spicchio(i) (1g)  
**sale**  
1/8 pizzico (0g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
1 cucchiaio (15mL)  
**Basilico essiccato**  
2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
3 oz (86g)  
**tofu compatto**  
1/4 confezione (450 g) (113g)  
**broccoli surgelati**  
1/4 confezione (71g)  
**aglio**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**sale**  
1/8 pizzico (0g)  
**latte di mandorla non zuccherato**  
2 cucchiaio (30mL)  
**Basilico essiccato**  
4 pizzico, macinato (1g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**condimento per insalata**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

14 porzione (80 mL ciascuna)

(434g)

**acqua**

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-