

# Dieta - Menu della dieta vegana da 90 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** 1047 kcal ● 111g proteine (42%) ● 27g grassi (24%) ● 68g carboidrati (26%) ● 22g fibre (8%)

## Colazione

235 kcal, 20g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Tofu strapazzato "formaggioso"**

190 kcal

## Cena

380 kcal, 38g proteine, 9g carboidrati netti, 16g grassi



**Sbriciolato vegano**

2 tazza(e)- 292 kcal



**Pomodori al forno**

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

## Pranzo

210 kcal, 4g proteine, 42g carboidrati netti, 1g grassi



**Zuppa di pomodoro**

1 lattina(e)- 211 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 1136 kcal ● 116g proteine (41%) ● 36g grassi (29%) ● 61g carboidrati (21%) ● 26g fibre (9%)

## Colazione

235 kcal, 20g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Tofu strapazzato "formaggioso"**

190 kcal

## Cena

355 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



**Tempeh base**

4 oz- 295 kcal



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal

## Pranzo

325 kcal, 23g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



**Hamburger vegetale (polpetta)**

2 polpetta- 254 kcal



**Barbabietole**

3 barbabietole- 72 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1091 kcal ● 97g proteine (35%) ● 43g grassi (36%) ● 57g carboidrati (21%) ● 22g fibre (8%)

### Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

105 kcal

### Cena

395 kcal, 11g proteine, 10g carboidrati netti, 32g grassi



**Bistecche di cavolo al forno con condimento**

214 kcal



**Semi di girasole**

180 kcal

### Pranzo

325 kcal, 23g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



**Hamburger vegetale (polpetta)**

2 polpetta- 254 kcal



**Barbabietole**

3 barbabietole- 72 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1112 kcal ● 95g proteine (34%) ● 51g grassi (42%) ● 53g carboidrati (19%) ● 14g fibre (5%)

### Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Frullato proteico (latte di mandorla)**

105 kcal

### Cena

395 kcal, 11g proteine, 10g carboidrati netti, 32g grassi



**Bistecche di cavolo al forno con condimento**

214 kcal



**Semi di girasole**

180 kcal

### Pranzo

350 kcal, 21g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal



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

2 spiedini- 233 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1099 kcal ● 100g proteine (36%) ● 29g grassi (24%) ● 92g carboidrati (33%) ● 18g fibre (7%)

### Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



#### Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



#### Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

### Cena

380 kcal, 17g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



#### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



#### Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal

### Pranzo

350 kcal, 21g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



#### Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



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

2 spiedini- 233 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1155 kcal ● 91g proteine (32%) ● 29g grassi (23%) ● 106g carboidrati (37%) ● 26g fibre (9%)

### Colazione

185 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 5g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

### Cena

380 kcal, 17g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



#### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



#### Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal

### Pranzo

370 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



#### Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

3 1/2 oz di tofu- 187 kcal



#### Barbabietole

5 barbabietole- 121 kcal



#### Latte di soia

3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1130 kcal ● 90g proteine (32%) ● 37g grassi (30%) ● 85g carboidrati (30%) ● 24g fibre (8%)

### Colazione

185 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 5g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Toast con hummus**

1 fette- 146 kcal

### Cena

355 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**

1/6 tazza(e)- 148 kcal



**Zuppa di pomodoro sostanziosa**

208 kcal

### Pranzo

370 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Tofu 'chik'n' al limone e zenzero**

3 1/2 oz di tofu- 187 kcal



**Barbabietole**

5 barbabietole- 121 kcal



**Latte di soia**

3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
15 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (481g)
- acqua  
14 tazza (3379mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
1 1/2 tazza (360mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano  
2 tazza (213g)
- tofu compatto  
1 1/3 lbs (595g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- burro di arachidi  
4 cucchiaino (21g)
- hummus  
5 cucchiaino (75g)
- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino (15mL)
- lenticchie crude  
2 cucchiaino (24g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (59mL)
- condimento ranch  
2 cucchiaino (30mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
2 3/4 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (339g)
- aglio  
2 1/2 spicchio(i) (8g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
16 barbabietta(e) (800g)
- cavolo  
1/2 testa, piccola ( $\approx$   $\emptyset$  11.4 cm) (357g)
- zenzero fresco  
2 pollice (cubo 2,5 cm) (11g)
- cavolfiore  
2 testa piccola ( $\emptyset$  10 cm) (530g)
- pomodori stufati in scatola  
1/4 lattina ( $\sim$ 410 g) (101g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- curcuma, macinata  
2 pizzico (1g)
- sale  
1 1/4 cucchiaino (8g)
- pepe nero  
4 pizzico, macinato (1g)
- paprika  
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere  
2 pizzico (1g)
- aceto di mele  
1/4 cucchiaino (4g)

## Altro

- lievito nutrizionale  
3/4 tazza (45g)
- hamburger vegetariano  
4 polpetta (284g)
- miscela di erbe italiane  
4 pizzico (2g)
- olio di sesamo  
2 cucchiaino (10mL)
- strisce vegane tipo pollo  
1/3 lbs (151g)
- spiedino(i)  
4 spiedino/i (4g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- latte di soia, non zuccherato  
1 1/2 tazza(e) (mL)

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
1 lattina (300 g) (298g)
- salsa barbecue  
1/2 tazza (143g)
- brodo vegetale  
1/2 tazza(e) (mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
2 oz (57g)
- semi di sesamo  
1/2 cucchiaino (5g)
- mandorle  
2 3/4 cucchiaino, intera (24g)

- concentrato di pomodoro  
1/4 cucchiaino (4g)
- cipolla  
1/4 grande (38g)
- carote  
1/4 grande (18g)

### Frutta e succhi di frutta

- mirilli  
2 1/2 tazza (370g)
  - succo di frutta  
16 fl oz (480mL)
  - succo di lime  
1 cucchiaino (15mL)
  - clementine  
2 frutto (148g)
  - succo di limone  
1 cucchiaino (15mL)
- 

### Prodotti da forno

- pane  
2 fetta (64g)

### Cereali e pasta

- amido di mais  
1 1/2 cucchiaino (12g)

### Dolci

- agave  
1 cucchiaino (7g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**  
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

### Tofu strapazzato "formaggioso"

190 kcal ● 20g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**curcuma, macinata**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaio (8g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tofu compatto, scolato**  
1/2 lbs (198g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**curcuma, macinata**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaio (15g)  
**acqua**  
2 cucchiaio (30mL)  
**tofu compatto, scolato**  
14 oz (397g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio (3g)

1. Scalda l'acqua in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a che è fragrante.
3. Sbriciola il tofu nella padella e cuoci per un paio di minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Aggiungi la curcuma, il lievito alimentare e il sale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Cuoci il composto ancora per qualche minuto, aggiungendo altra acqua se necessario.
6. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 3 pasti:

**mirtilli**  
1 1/2 tazza (222g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
- 

### 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 3 pasti:

**latte di mandorla non zuccherato**  
1 1/2 tazza (360mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**hummus**  
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**hamburger vegetariano**  
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

**hamburger vegetariano**  
4 polpetta (284g)

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

---

### Barbabietole

3 barbabietole - 72 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
6 barbabietta(e) (300g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Succo di frutta

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



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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

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



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (11g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
4 cucchiaino (21g)  
**succo di lime**  
3 cucchiaino (15mL)  
**olio di sesamo**  
2 cucchiaino (10mL)  
**strisce vegane tipo pollo**  
1/3 lbs (151g)  
**spiedino(i)**  
4 spiedino/i (4g)  
**zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente**  
2/3 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

3 1/2 oz di tofu - 187 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**amido di mais**

3/4 cucchiaio (6g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**semi di sesamo**

1/4 cucchiaio (2g)

**agave**

4 pizzico (3g)

**salsa di soia (tamari), diviso**

1/2 cucchiaio (8mL)

**aglio, tritato**

1/2 spicchio(i) (2g)

**zenzero fresco, pelato e tritato**

3/4 pollice (cubo 2,5 cm) (4g)

**tofu compatto, tamponato**

1/4 lbs (99g)

Per tutti i 2 pasti:

**amido di mais**

1 1/2 cucchiaio (12g)

**succo di limone**

1 cucchiaio (15mL)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**semi di sesamo**

1/2 cucchiaio (5g)

**agave**

1 cucchiaino (7g)

**salsa di soia (tamari), diviso**

1 cucchiaio (15mL)

**aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

**zenzero fresco, pelato e tritato**

1 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)

**tofu compatto, tamponato**

1/2 lbs (198g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strappa il tofu in pezzi delle dimensioni di un boccone e mettili in una ciotola capiente. Condisci con solo metà della salsa di soia e solo metà dell'olio. Cospargi un po' più della metà dell'amido di mais sul tofu e mescola finché il tofu non è completamente ricoperto.
3. Disponi il tofu su una teglia rivestita di carta forno e cuoci fino a renderlo croccante, circa 30-35 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa al limone e zenzero. Mescola succo di limone, sciroppo d'agave e la restante salsa di soia in una piccola ciotola. In una ciotola separata, mescola il restante amido di mais con una spruzzata di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Metti entrambe le ciotole da parte.
5. Aggiungi il restante olio in una padella a fuoco medio e aggiungi zenzero e aglio. Cuoci finché non sono fragranti, 1 minuto.
6. Versa la salsa al limone e porta a sobbollire, poi aggiungi il composto di amido di mais. Fai sobbollire finché la salsa non si addensa, circa 1 minuto.
7. Aggiungi il tofu e i semi di sesamo alla salsa e mescola finché non sono ben ricoperti. Servi.

### Barbabietole

5 barbabietole - 121 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**

5 barbabietta(e) (250g)

Per tutti i 2 pasti:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**

10 barbabietta(e) (500g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

## Latte di soia

3/4 tazza(e) - 64 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**

3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**

1 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**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 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**pomodori**

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

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

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

**tempeh**

4 oz (113g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

---

### Pomodori al forno

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



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**condimento ranch**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**cavolo**  
1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)  
(179g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**miscela di erbe italiane**  
4 pizzico (2g)  
**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**cavolo**  
1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)  
(357g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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.

### Ali di cavolfiore BBQ

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



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**

4 cucchiaino (72g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**lievito nutrizionale**

4 cucchiaino (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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

#### mandorle

2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa di pomodoro sostanziosa

208 kcal ● 10g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 6g fibre



#### olio

1/4 cucchiaino (4mL)

#### briciole di burger vegetariano

2 cucchiaino (13g)

#### lenticchie crude

2 cucchiaino (24g)

#### pomodori stufati in scatola

1/4 lattina (~410 g) (101g)

#### brodo vegetale

1/2 tazza(e) (mL)

#### paprika

2 pizzico (1g)

#### peperoncino in polvere

2 pizzico (1g)

#### aceto di mele

1/4 cucchiaino (4g)

#### concentrato di pomodoro

1/4 cucchiaino (4g)

#### cipolla, tagliato a dadini

1/4 grande (38g)

#### carote, tritato

1/4 grande (18g)

#### aglio, tritato finemente

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una pentola dal fondo spesso a fuoco medio. Aggiungere carote e cipolla e saltare per circa 8 minuti fino a quando si ammorbidiscono.
2. Incorporare il concentrato di pomodoro. Poi aggiungere l'aglio, i pezzetti sbriciolati e le lenticchie e cuocere il composto per circa 3 minuti.
3. Aggiungere il brodo, i pomodori, le spezie e una bella presa di sale. Portare a sobbollire, coprire e cuocere per circa 15 minuti o fino a quando le lenticchie sono morbide. Spegnerne il fuoco e aggiungere l'aceto di mele. Servire.

## 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.
-