

# Dieta - Menu dieta vegana da 100 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** 1164 kcal ● 103g proteine (35%) ● 29g grassi (23%) ● 90g carboidrati (31%) ● 32g fibre (11%)

## Colazione

260 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal

## Pranzo

380 kcal, 21g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



### Tempeh base

2 oz- 148 kcal



### Cavolo collard all'aglio

159 kcal



### Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal

## Cena

250 kcal, 16g proteine, 30g carboidrati netti, 2g grassi



### Pasta di lenticchie

252 kcal

## Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

**Giorno 2** 1182 kcal ● 117g proteine (40%) ● 42g grassi (32%) ● 66g carboidrati (22%) ● 20g fibre (7%)

## Colazione

260 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal

## Pranzo

365 kcal, 22g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



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

2 spiedini- 233 kcal



### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



### Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

## Cena

285 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 11g grassi



### Insalata mista semplice

68 kcal



### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

## Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 3

1221 kcal ● 105g proteine (35%) ● 40g grassi (30%) ● 86g carboidrati (28%) ● 24g fibre (8%)

### Colazione

260 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal

### Cena

330 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



#### Chili vegano con 'carne'

218 kcal



#### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

### Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 4

1187 kcal ● 110g proteine (37%) ● 42g grassi (32%) ● 68g carboidrati (23%) ● 23g fibre (8%)

### Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal

### Cena

330 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



#### Chili vegano con 'carne'

218 kcal



#### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

### Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 5

1219 kcal ● 114g proteine (37%) ● 44g grassi (32%) ● 77g carboidrati (25%) ● 15g fibre (5%)

### Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Cena

325 kcal, 10g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



**Succo di frutta**  
3/4 tazza(e)- 86 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**  
130 kcal

### Pranzo

395 kcal, 32g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



**Tofu al forno**  
10 2/3 oz- 302 kcal



**Mais con burro vegano**  
94 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 6

1230 kcal ● 111g proteine (36%) ● 33g grassi (24%) ● 104g carboidrati (34%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

235 kcal, 8g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal



**Nettarina**  
1 nettarina(e)- 70 kcal



**Bagel medio tostato con 'burro'**  
1/2 bagel/i- 145 kcal

### Cena

325 kcal, 10g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



**Succo di frutta**  
3/4 tazza(e)- 86 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Ciotola con tofu barbecue e ananas**  
130 kcal

### Pranzo

395 kcal, 32g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



**Tofu al forno**  
10 2/3 oz- 302 kcal



**Mais con burro vegano**  
94 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 7

1196 kcal ● 101g proteine (34%) ● 25g grassi (19%) ● 125g carboidrati (42%) ● 17g fibre (6%)

### Colazione

235 kcal, 8g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



#### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



#### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



#### Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

### Cena

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



#### Lenticchie

174 kcal



#### Tofu cajun

157 kcal

### Pranzo

355 kcal, 10g proteine, 52g carboidrati netti, 10g grassi



#### Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



#### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i)- 243 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
19 tazza(e) (4477mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
1/8 vasetto (680 g) (84g)
- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa barbecue  
2 cucchiaio (35g)

## Altro

- Pasta di lenticchie  
2 oz (57g)
- olio di sesamo  
1 cucchiaino (5mL)
- strisce vegane tipo pollo  
2 2/3 oz (76g)
- spiedino(i)  
2 spiedino/i (2g)
- insalata mista  
7 1/2 tazza (225g)
- burro vegano  
1 cucchiaio (14g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (863g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1/2 lbs (227g)
- aglio  
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- zenzero fresco  
4 1/2 g (5g)
- pomodori stufati in scatola  
1/4 lattina (~410 g) (101g)
- peperone  
1/2 medio (60g)
- cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- chicchi di mais surgelati  
1 1/3 tazza (181g)

## Grassi e oli

- olio  
1 oz (28mL)
- condimento per insalata  
1/2 tazza (113mL)
- spray da cucina  
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 1/2 g (2g)
- cumino macinato  
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere  
2 pizzico (1g)
- pepe nero  
1 pizzico (0g)
- condimento Cajun  
4 pizzico (1g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
3 cucchiaio (36g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
1/2 cucchiaio (8mL)
- succo di frutta  
20 fl oz (600mL)
- ananas in scatola  
1/2 tazza, pezzi (91g)
- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- banana  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/2 tazza, intera (72g)
- semi di sesamo  
4 cucchiaino (12g)

## Prodotti da forno

- bagel  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

**broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)

**pane**  
1 fetta (32g)

## **Snack**

**piccola barretta di granola**  
6 barretta (150g)

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

## **Legumi e prodotti a base di legumi**

**tempeh**  
2 oz (57g)

**burro di arachidi**  
5 cucchiaino (27g)

**briciole di burger vegetariano**  
2/3 confezione (340 g) (235g)

**lenticchie crude**  
6 cucchiaio (72g)

**fagioli rossi**  
1/4 lattina (112g)

**salsa di soia (tamari)**  
2/3 tazza (161mL)

**tofu extra sodo**  
1 1/3 lbs (605g)

**tofu compatto**  
1/2 lbs (255g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)

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

### Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**piccola barretta di granola**  
6 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

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

### Nettarina

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**nettarine, denocciolato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

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

### 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 2 pasti:

**bagel**  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)  
**burro vegano**  
1/2 cucchiaino (7g)

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

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

#### tempeh

2 oz (57g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Taglia il tempeh 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.

### Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



#### 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.

### Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto - 73 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/3 tazza di riso cotto porzioni



**acqua**

1/4 tazza(e) (53mL)

**riso bianco a chicco lungo**

1 3/4 cucchiaio (21g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
  2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
  3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
  4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
  5. Sgranare con una forchetta e servire.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### 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 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)

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.

### 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.

### Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/4 tazza di riso cotto porzioni



**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaino (15g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Tofu al forno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**

1/3 tazza (80mL)

**semi di sesamo**

2 cucchiaino (6g)

**tofu extra sodo**

2/3 lbs (302g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

2/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**

2/3 tazza (160mL)

**semi di sesamo**

4 cucchiaino (12g)

**tofu extra sodo**

1 1/3 lbs (605g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

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 con burro vegano

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



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro vegano**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**chicchi di mais surgelati**  
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**burro vegano**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**chicchi di mais surgelati**  
1 1/3 tazza (181g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungili il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Succo di frutta

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i) - 243 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**spray da cucina**  
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi  
ciascuna (0g)  
**banana, affettato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (59g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



**salsa per pasta**  
1/8 vasetto (680 g) (84g)  
**Pasta di lenticchie**  
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Insalata mista semplice

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



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

### Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni  
**briciole di burger vegetariano**  
1 1/2 tazza (150g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Chili vegano con 'carne'

218 kcal ● 15g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**lenticchie crude**  
1 cucchiaio (12g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/8 confezione (340 g) (43g)  
**cumino macinato**  
1 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**brodo vegetale**  
1/8 tazza(e) (mL)  
**pomodori stufati in scatola**  
1/8 lattina (~410 g) (51g)  
**aglio, tritato**  
3/8 spicchio(i) (1g)  
**fagioli rossi, scolato e sciacquato**  
1/8 lattina (56g)  
**peperone, tritato**  
1/4 medio (30g)  
**cipolla, tritato**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**lenticchie crude**  
2 cucchiaio (24g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/4 confezione (340 g) (85g)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**peperoncino in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**brodo vegetale**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**pomodori stufati in scatola**  
1/4 lattina (~410 g) (101g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**fagioli rossi, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina (112g)  
**peperone, tritato**  
1/2 medio (60g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

### 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 cucchiaio di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**pomodori**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### 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.

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola con tofu barbecue e ananas

130 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
4 cucchiaio, tritata (23g)  
**tofu compatto**  
2 oz (57g)  
**ananas in scatola**  
4 cucchiaio, pezzi (45g)  
**salsa barbecue**  
1 cucchiaio (17g)  
**olio**  
3/8 cucchiaino (2mL)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)  
**tofu compatto**  
4 oz (113g)  
**ananas in scatola**  
1/2 tazza, pezzi (91g)  
**salsa barbecue**  
2 cucchiaio (35g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Lenticchie

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



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

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



**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).\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

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(78g)

**acqua**

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(543g)

**acqua**

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-