

Dieta - Menu della dieta vegana da 1300 calorie



[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

1314 kcal ● 103g proteine (31%) ● 42g grassi (29%) ● 106g carboidrati (32%) ● 26g fibre (8%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Pranzo

410 kcal, 12g proteine, 46g carboidrati netti, 16g grassi



Fragole
1 1/2 tazza(e)- 78 kcal



Grilled cheese vegano
1 panino/i- 331 kcal

Snack

180 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Bretzel
110 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



Seitan semplice
4 oz- 244 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1324 kcal ● 102g proteine (31%) ● 40g grassi (27%) ● 115g carboidrati (35%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Snack

180 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

420 kcal, 11g proteine, 55g carboidrati netti, 15g grassi



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



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



Ceci alla crema di limone
233 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



Seitan semplice
4 oz- 244 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 3

1339 kcal ● 111g proteine (33%) ● 47g grassi (31%) ● 98g carboidrati (29%) ● 21g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati
1 toast(i)- 203 kcal

Snack

105 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

380 kcal, 17g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



Seitan aglio e pepe
228 kcal



Riso al limone
203 kcal

Giorno 4

1361 kcal ● 108g proteine (32%) ● 42g grassi (28%) ● 118g carboidrati (35%) ● 21g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 4g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



[Avena al cioccolato e banana](#)

225 kcal

Snack

105 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



[Frullato proteico \(latte di mandorla\)](#)

105 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

380 kcal, 17g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



[Noci miste](#)

1/8 tazza(e)- 109 kcal



[Zuppa di ceci e cavolo riccio](#)

273 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



[Seitan aglio e pepe](#)

228 kcal



[Riso al limone](#)

203 kcal

Giorno 5

1260 kcal ● 95g proteine (30%) ● 27g grassi (19%) ● 132g carboidrati (42%) ● 27g fibre (9%)

Colazione

225 kcal, 4g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



[Avena al cioccolato e banana](#)

225 kcal

Snack

105 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



[Frullato proteico \(latte di mandorla\)](#)

105 kcal

Integratori proteici

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



[Frullato proteico](#)

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

390 kcal, 10g proteine, 64g carboidrati netti, 6g grassi



[Patata dolce ripiena di ceci](#)

1/2 patata/e dolci- 244 kcal



[Succo di frutta](#)

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



[Lampone](#)

1 1/3 tazza(s)- 96 kcal



[Chik'n tenders croccanti](#)

4 tender/i- 229 kcal

Giorno 6

1292 kcal ● 108g proteine (33%) ● 35g grassi (25%) ● 109g carboidrati (34%) ● 27g fibre (8%)

Colazione

220 kcal, 16g proteine, 30g carboidrati netti, 3g grassi



Overnight oats proteici al caffè (senza latticini)
163 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Snack

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

395 kcal, 19g proteine, 46g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Zuppa di funghi, quinoa e lenticchie (vegana)
310 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



Lampone
1 1/3 tazza(s)- 96 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1262 kcal ● 102g proteine (32%) ● 44g grassi (31%) ● 93g carboidrati (29%) ● 22g fibre (7%)

Colazione

220 kcal, 16g proteine, 30g carboidrati netti, 3g grassi



Overnight oats proteici al caffè (senza latticini)
163 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Snack

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

395 kcal, 19g proteine, 46g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Zuppa di funghi, quinoa e lenticchie (vegana)
310 kcal

Cena

295 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 19g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi
294 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cereali e pasta

- seitan
13 1/3 oz (378g)
- riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)
- quinoa, cruda
1/4 tazza (47g)

Grassi e oli

- olio
1 3/4 oz (52mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (19mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (264g)
- spinaci freschi
1/2 oz (14g)
- aglio
6 2/3 spicchio(i) (20g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (85g)
- peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
- patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- scalogni
1/4 spicchio/i (14g)
- ketchup
2 cucchiaino (34g)
- cetriolo
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)
- sedano crudo
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)
- funghi
3 1/3 tazza, pezzi o fette (233g)
- cipollotti
1 cucchiaino, affettato (8g)
- zucchine
1 medio (196g)

Bevande

- polvere proteica
18 1/4 oz (517g)

Prodotti da forno

- pane
1/3 lbs (160g)

Altro

- formaggio vegano, a fette
2 fetta(e) (40g)
- gocce di cioccolato
2 cucchiaino (28g)
- Glassa balsamica
1/4 cucchiaino (4mL)
- tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
- insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (2g)
- farina di mandorle
1 cucchiaino (7g)
- mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
3 oz (79g)
- semi di lino
3 pizzico (3g)
- latte di cocco in lattina
1 1/2 oz (42mL)
- noci miste
4 cucchiaino (34g)
- semi di sesamo
4 pizzico (2g)
- semi di chia
4 pizzico (2g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
8 tazza(e) (mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (680g)

- acqua**
16 tazza (3802mL)
- latte di mandorla non zuccherato**
2 tazza (521mL)
- caffè, filtrato**
3 cucchiaio (44g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole**
1 1/2 tazza, intera (216g)
- lamponi**
22 1/4 oz (631g)
- succo di frutta**
23 1/3 fl oz (700mL)
- succo di limone**
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- banana**
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- succo di lime**
1/2 cucchiaio (8mL)

- lenticchie crude**
1/4 tazza (53g)
- burro di arachidi**
2 cucchiaio (32g)
- salsa di soia (tamari)**
1 cucchiaio (15mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- sale**
3/4 pizzico (1g)
- pepe al limone**
5 pizzico (1g)
- paprika**
1/4 cucchiaino (0g)
- rosmarino, essiccato**
1/4 cucchiaino (0g)

Dolci

- sciroppo d'acero**
1 cucchiaio (15mL)

Cereali per la colazione

- fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
3 oz (81g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
semi di lino
1 pizzico (1g)
lamponi
10 lamponi (19g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
semi di lino
3 pizzico (3g)
lamponi
30 lamponi (57g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiacciali delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Avena al cioccolato e banana

225 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 34g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (3mL)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/4 tazza(e) (20g)
gocce di cioccolato
1 cucchiaio (14g)
banana, affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza(e) (41g)
gocce di cioccolato
2 cucchiaio (28g)
banana, affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti, ma solo metà delle fette di banana, e cuoci al microonde per circa 2 minuti. Completa con le fette di banana rimanenti e servi.
2. Nota: puoi mescolare avena, gocce di cioccolato e sciroppo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni. Quando sei pronto, aggiungi acqua, metà delle fette di banana e cuoci al microonde. Completa con la banana rimanente.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Overnight oats proteici al caffè (senza latticini)

163 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato

2 cucchiaio (30mL)

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

4 cucchiaio (20g)

caffè, filtrato

1 1/2 cucchiaio (22g)

sciropo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

polvere proteica

1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato

4 cucchiaio (60mL)

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1/2 tazza (41g)

caffè, filtrato

3 cucchiaio (44g)

sciropo d'acero

2 cucchiaino (10mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
2. Mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta

8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Fragole

1 1/2 tazza(e) - 78 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

fragole

1 1/2 tazza, intera (216g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Grilled cheese vegano

1 panino/i - 331 kcal ● 10g proteine ● 16g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

pane

2 fetta (64g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

formaggio vegano, a fette

2 fetta(e) (40g)

1. Riscalda la padella a fuoco medio-basso con metà dell'olio.
 2. Metti una fetta di pane nella padella, aggiungi il formaggio e copri con l'altra fetta di pane.
 3. Griglia fino a una leggera doratura: rimuovi dalla padella e aggiungi il restante olio. Gira il panino e griglia l'altro lato. Continua fino a quando il formaggio è sciolto.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni



acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaio (31g)

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.

Succo di frutta

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

Dà 2/3 tazza(e) porzioni



succo di frutta

5 1/3 fl oz (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ceci alla crema di limone

233 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



latte di cocco in lattina
1 1/2 oz (41mL)
brodo vegetale
1/8 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1/2 oz (14g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 tazza(e) (120g)

1. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci finché non è profumato, circa 1 minuto.
2. Aggiungi il brodo vegetale, il latte di cocco, i ceci, gli spinaci e un po' di sale.
3. Porta il composto a sobbollire, poi riduci il fuoco a medio. Cuoci finché gli spinaci non appassiscono e la salsa si addensa, circa 5-7 minuti.
4. Spegni il fuoco, aggiungi il succo di limone e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

2 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

ceci in scatola, scolato

1/2 lattina/e (224g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

4 tazza(e) (mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

ceci in scatola, scolato

1 lattina/e (448g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 tazza, tritata (80g)

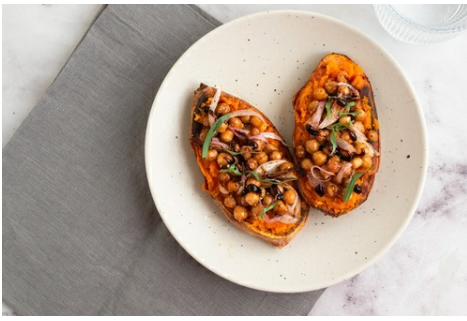
1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Patata dolce ripiena di ceci

1/2 patata/e dolci - 244 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 patata/e dolci porzioni

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

Glassa balsamica

1/4 cucchiaino (4mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (112g)

patate dolci, tagliato a metà per il lungo

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

scalogni, tritato

1/4 spicchio/i (14g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostitisci in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostitisci per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempi con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta

10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

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



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

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

cetriolo, affettato

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

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

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

cetriolo, affettato

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

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

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

Zuppa di funghi, quinoa e lenticchie (vegana)

310 kcal ● 16g proteine ● 8g grassi ● 38g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (4mL)

brodo vegetale

1 2/3 tazza(e) (mL)

latte di mandorla non zuccherato

1/4 tazza (50mL)

quinoa, cruda

2 cucchiaino (23g)

lenticchie crude

2 cucchiaino (26g)

paprika

1 pizzico (0g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaino (1g)

rosmarino, essiccato

1 pizzico (0g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/4 spicchio(i) (4g)

cipolla, tagliato a dadini

3/8 piccolo (29g)

funghi, tritato grossolanamente

1 2/3 tazza, pezzi o fette (117g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

brodo vegetale

3 1/3 tazza(e) (mL)

latte di mandorla non zuccherato

6 2/3 cucchiaino (100mL)

quinoa, cruda

1/4 tazza (47g)

lenticchie crude

1/4 tazza (53g)

paprika

1/4 cucchiaino (0g)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaino (2g)

rosmarino, essiccato

1/4 cucchiaino (0g)

aglio, tagliato a dadini

2 1/2 spicchio(i) (8g)

cipolla, tagliato a dadini

5/6 piccolo (58g)

funghi, tritato grossolanamente

3 1/3 tazza, pezzi o fette (233g)

1. In una casseruola a fuoco medio, fai soffriggere cipolle e aglio nell'olio fino a che sono morbidi, qualche minuto.
2. Aggiungi i funghi e le spezie e mescola, cuocendo per uno o due minuti.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti rimanenti e porta a sobbollire. Cuoci scoperto per circa 20-25 minuti o fino a quando quinoa e lenticchie sono tenere. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
 2. Forma delle palline.
 3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

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.
-

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Seitan aglio e pepe

228 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
cipolla
4 cucchiaino, tritata (13g)
peperone verde
2 cucchiaino, tritata (6g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
5/6 spicchio(i) (3g)
seitan, in stile pollo
2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla
2 2/3 cucchiaino, tritata (27g)
peperone verde
4 cucchiaino, tritata (12g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio(i) (5g)
seitan, in stile pollo
1/3 lbs (151g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Riso al limone

203 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
1/3 cucchiaino (1g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
5 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)

1. Unisci tutti gli ingredienti ECETTO il lemon pepper nella casseruola.
2. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco.
3. Copri la pentola e lascia sobbollire lentamente per 20 minuti, o finché il liquido non è assorbito.
4. Cospargi con lemon pepper prima di servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lampone

1 1/3 tazza(s) - 96 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 2/3 tazza (328g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Chik'n tenders croccanti

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (15mL)

semi di sesamo

4 pizzico (2g)

cipollotti

1 cucchiaino, affettato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

semi di chia

4 pizzico (2g)

zucchine, tagliato a spirale

1 medio (196g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). 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.