Dieta - Menù dieta vegana da 1400 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

1399 kcal 96g proteine (27%) 54g grassi (35%) 116g carboidrati (33%) 16g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 1g grassi

Bretzel
193 kcal

Pranzo

415 kcal, 23g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi

Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Panino deli con hummus e verdure
1/2 panino(i)- 185 kcal

Snack

245 kcal, 5g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Popcorn
3 1/3 tazze- 134 kcal

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

Cena

385 kcal, 28g proteine, 41g carboidrati netti, 11g grassi

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

Seitan semplice
3 oz- 183 kcal

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1377 kcal 94g proteine (27%) 54g grassi (35%) 113g carboidrati (33%) 16g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 1g grassi

Bretzel
193 kcal

Pranzo

415 kcal, 23g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi

Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Panino deli con hummus e verdure
1/2 panino(i)- 185 kcal

Snack

245 kcal, 5g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Popcorn
3 1/3 tazze- 134 kcal

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

Cena

365 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi

Coppe di lattuga con seitan e ranch vegano
1 foglia di lattuga- 278 kcal

Riso integrale
3/8 tazza di riso integrale cotto- 86 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1438 kcal 90g proteine (25%) 49g grassi (31%) 143g carboidrati (40%) 16g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 1g grassi

Bretzel
193 kcal

Pranzo

475 kcal, 19g proteine, 50g carboidrati netti, 19g grassi

Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal

Snack

245 kcal, 5g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Popcorn
3 1/3 tazze- 134 kcal

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

Cena

365 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi

Coppe di lattuga con seitan e ranch vegano
1 foglia di lattuga- 278 kcal

Riso integrale
3/8 tazza di riso integrale cotto- 86 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1453 kcal 109g proteine (30%) 64g grassi (40%) 89g carboidrati (24%) 23g fibre (6%)

Colazione

230 kcal, 20g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Tofu strapazzato "formaggioso"
190 kcal

Pranzo

475 kcal, 19g proteine, 50g carboidrati netti, 19g grassi

Panino vegano con avocado schiacciato
1/2 panino(i)- 193 kcal

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal

Snack

190 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 13g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Latte di soia
3/4 tazza(e)- 64 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

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

Parmigiana di tofu vegana
1 tofu planks- 349 kcal

Broccoli
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1364 kcal 117g proteine (34%) 52g grassi (34%) 75g carboidrati (22%) 32g fibre (9%)

Colazione

230 kcal, 20g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Tofu strapazzato "formaggioso"
190 kcal

Pranzo

380 kcal, 20g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi

Pane all'aglio vegano semplice
1 fetta(s)- 126 kcal

Pasta di lenticchie
252 kcal

Snack

190 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 13g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Latte di soia
3/4 tazza(e)- 64 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

400 kcal, 30g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi

Tofu cajun
314 kcal

Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1366 kcal 112g proteine (33%) 40g grassi (26%) 110g carboidrati (32%) 29g fibre (9%)

Colazione

180 kcal, 4g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi

Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Mix energetico (trail mix)
1/8 tazza(e)- 112 kcal

Pranzo

435 kcal, 28g proteine, 30g carboidrati netti, 19g grassi

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

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

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

400 kcal, 37g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi

Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1366 kcal 112g proteine (33%) 40g grassi (26%) 110g carboidrati (32%) 29g fibre (9%)

Colazione

180 kcal, 4g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi

Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Mix energetico (trail mix)
1/8 tazza(e)- 112 kcal

Pranzo

435 kcal, 28g proteine, 30g carboidrati netti, 19g grassi

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

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

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

400 kcal, 37g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi

Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Miscela di riso aromatizzata
143 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  1 1/4 sacca (~160 g) (198g)

Cereali e pasta

- [ ] seitan
  1/2 lbs (255g)
- [ ] riso integrale
  4 cucchiaio (48g)
- [ ] amido di mais
  1/2 cucchiaio (4g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 oz (35mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 cucchiaino (5mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)
- [ ] cetriolo
  1/4 cetriolo (21 cm) (68g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  2 foglia interna (12g)
- [ ] scalogni
  1/2 scalogno (57g)
- [ ] broccoli surgelati
  4 1/2 tazza (410g)
- [ ] sedano crudo
  4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- [ ] aglio
  2 spicchio(i) (6g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  2/3 gallone (2650mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] arachidi tostate
  3/4 tazza (116g)
- [ ] hummus
  1/2 tazza (120g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci miste
  6 cucchiaio (50g)
- [ ] anacardi tostati
  2/3 tazza (91g)
- [ ] mandorle tostate
  2 cucchiaino (6g)

Snack

- [ ] pretzel duri salati
  1/3 lbs (149g)

Dolci

- [ ] sciroppo d'acero
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] M&M's
  1/6 confezione (48 g) (8g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/2 cucchiaino (3g)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- [ ] curcuma, macinata
  2 pizzico (1g)
- [ ] condimento Cajun
  1 cucchiaino (2g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa piccante
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] salsa per pizza
  1 1/2 cucchiaio (24g)
- [ ] salsa per pasta
  1/8 vasetto (680 g) (84g)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  2 lattina (~540 g) (1052g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1/3 avocado (67g)
- [ ] clementine
  4 frutto (296g)
- [ ] nectarine
  2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

- [ ] tofu compatto
  2 lbs (879g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  3 1/2 tazza (350g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/2 lbs (224g)

Altro

- [ ] Affettati vegetali
  11 fette (114g)
- [ ] popcorn, microonde, salato
  10 tazza scoppiata (110g)
- [ ] paprika affumicata
  1/2 cucchiaino (1g)
- [ ] Ranch vegano
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] insalata mista
  1/2 tazza (15g)
- [ ] lievito nutrizionale
  2/3 oz (19g)
- [ ] formaggio vegano grattugiato
  1 oz (28g)
- [ ] latte di soia, non zuccherato
  3 1/2 tazza(e) (mL)
- [ ] Pasta di lenticchie
  2 oz (57g)
- [ ] uvetta
  4 cucchiaino (non pressata) (12g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bretzel

193 kcal 5g proteine 1g grassi 38g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pretzel duri salati
1/3 lbs (149g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

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 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Nettarina

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Mix energetico (trail mix)

1/8 tazza(e) - 112 kcal 3g proteine 7g grassi 10g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (6g)
arachidi tostate
1 cucchiaino (3g)
uvetta
2 cucchiaino (non pressata) (6g)
mandorle tostate
1 cucchiaino (3g)
M&M's
1/8 confezione (48 g) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (11g)
arachidi tostate
2 cucchiaino (6g)
uvetta
4 cucchiaino (non pressata) (12g)
mandorle tostate
2 cucchiaino (6g)
M&M's
1/6 confezione (48 g) (8g)

1. Mescolare gli ingredienti e gustare.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal 9g proteine 18g grassi 5g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino deli con hummus e verdure

1/2 panino(i) - 185 kcal 14g proteine 5g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
Affettati vegetali
3 fette (31g)
hummus
1 1/2 cucchiaio (23g)
cetriolo
2 cucchiaio, fette (13g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaio (45g)
cetriolo
4 cucchiaio, fette (26g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino vegano con avocado schiacciato

1/2 panino(i) - 193 kcal 11g proteine 8g grassi 15g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

Affettati vegetali
2 1/2 fette (26g)
pane
1 fetta(e) (32g)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (3mL)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
1/6 avocado (34g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
5 fette (52g)
pane
2 fetta(e) (64g)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
avocado, sbucciato e privato dei semi
1/3 avocado (67g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal 4g proteine 1g grassi 29g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal 3g proteine 11g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal 4g proteine 6g grassi 13g carboidrati 2g fibre

Dà 1 fetta(s) porzioni

pane
1 fetta (32g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal 7g proteine 5g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal 3g proteine 8g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Popcorn

3 1/3 tazze - 134 kcal 2g proteine 8g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
3 1/3 tazza scoppiata (37g)

Per tutti i 3 pasti:

popcorn, microonde, salato
10 tazza scoppiata (110g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Noci miste

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

Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal 1g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Snack 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 fette - 146 kcal 7g proteine 5g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaio (75g)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal 4g proteine 1g grassi 29g carboidrati 1g fibre

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Seitan semplice

3 oz - 183 kcal 23g proteine 6g grassi 10g carboidrati 0g fibre

Dà 3 oz porzioni

seitan
3 oz (85g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

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

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 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Coppe di lattuga con seitan e ranch vegano

1 foglia di lattuga - 278 kcal 24g proteine 10g grassi 22g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

paprika affumicata
1/4 cucchiaino (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaio (8mL)
Ranch vegano
1/2 cucchiaio (8mL)
scalogni, a fette
1/4 scalogno (28g)
seitan, sbriciolato
3 oz (85g)
cetriolo, a dadini
3 fette (21g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika affumicata
1/2 cucchiaino (1g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
sciroppo d'acero
1 cucchiaio (15mL)
Ranch vegano
1 cucchiaio (15mL)
scalogni, a fette
1/2 scalogno (57g)
seitan, sbriciolato
6 oz (170g)
cetriolo, a dadini
6 fette (42g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungere lo scalogno e un po' di sale e pepe nella padella. Cuocere 1-2 minuti fino ad ammorbidire. Aggiungere il seitan e la paprika e mescolare fino a rivestire. Cuocere senza mescolare per 4-5 minuti o finché il seitan non inizia a diventare croccante. Mescolare e cuocere altri 4-5 minuti fino a che tutto il seitan è croccante.
3. Spegnere il fuoco. Mescolare lo sciroppo d'acero.
4. Aggiungere il seitan alle foglie di lattuga e guarnire con cetriolo e un filo di ranch vegano. Servire.

Riso integrale

3/8 tazza di riso integrale cotto - 86 kcal 2g proteine 1g grassi 17g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sale
3/4 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)

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

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Parmigiana di tofu vegana

1 tofu planks - 349 kcal 19g proteine 22g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tofu planks porzioni

salsa per pizza
1 1/2 cucchiaio (24g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
amido di mais
1/2 cucchiaio (4g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
formaggio vegano grattugiato
1 oz (28g)
tofu compatto, asciugato tamponando
1/2 lbs (198g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Taglia il tofu longitudinalmente in fette piatte e larghe che assomigliano a tavolette rettangolari. Un blocco da 14oz (397g) di tofu darà due fette da 7oz (198g).
3. In un piatto fondo, sbatti insieme maizena, lievito alimentare e un pizzico di sale e pepe. Premi le fette di tofu nella miscela, assicurandoti che tutti i lati siano ben ricoperti.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci fino a quando è dorato e croccante, circa 3-4 minuti per lato.
5. Trasferisci le fette di tofu su una teglia. Spalma la salsa per pizza su ogni fetta e cospargi con formaggio vegano.
6. Arrostiteli in forno fino a quando il formaggio si scioglie e diventa leggermente croccante, circa 8-10 minuti. Servi.

Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal 4g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu cajun

314 kcal 22g proteine 22g grassi 7g carboidrati 1g fibre

condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
10 oz (284g)

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.

Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal 8g proteine 0g grassi 6g carboidrati 8g fibre

Dà 3 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal 33g proteine 8g grassi 5g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

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

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal 4g proteine 1g grassi 29g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal 36g proteine 1g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.