

Dieta - Menù dieta vegana da 3000 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 2967 kcal ● 237g proteine (32%) ● 117g grassi (35%) ● 195g carboidrati (26%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

460 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



Palline proteiche alle mandorle

2 palline- 270 kcal

Snack

345 kcal, 42g proteine, 21g carboidrati netti, 8g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

825 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Tofu al pepe e limone

21 oz- 756 kcal

Cena

955 kcal, 46g proteine, 109g carboidrati netti, 25g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Giorno 2

2978 kcal ● 263g proteine (35%) ● 94g grassi (28%) ● 214g carboidrati (29%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

460 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



Palline proteiche alle mandorle

2 palline- 270 kcal

Snack

345 kcal, 42g proteine, 21g carboidrati netti, 8g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

840 kcal, 73g proteine, 62g carboidrati netti, 28g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Lenticchie

231 kcal

Cena

955 kcal, 46g proteine, 109g carboidrati netti, 25g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal



Yogurt di soia

2 vasetto- 271 kcal

Giorno 3

3014 kcal ● 192g proteine (26%) ● 100g grassi (30%) ● 275g carboidrati (37%) ● 60g fibre (8%)

Colazione

460 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Yogurt di mandorla

1 contenitore(s)- 191 kcal



Palline proteiche alle mandorle

2 palline- 270 kcal

Snack

355 kcal, 10g proteine, 32g carboidrati netti, 19g grassi



Torta di riso

4 torta(i)- 139 kcal



Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

870 kcal, 37g proteine, 101g carboidrati netti, 23g grassi



Pasta di lenticchie

505 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal



Chips di platano

226 kcal

Cena

945 kcal, 43g proteine, 120g carboidrati netti, 25g grassi



Ciotola di raccolto con barbabietole

541 kcal



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Latte di soia

1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 4

2975 kcal ● 192g proteine (26%) ● 73g grassi (22%) ● 325g carboidrati (44%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 18g proteine, 68g carboidrati netti, 5g grassi



Salsa di mele
171 kcal



Avena proteica alla cannella con banana e mandorle
251 kcal

Snack

355 kcal, 10g proteine, 32g carboidrati netti, 19g grassi



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal



Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

870 kcal, 37g proteine, 101g carboidrati netti, 23g grassi



Pasta di lenticchie
505 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal



Chips di platano
226 kcal

Cena

945 kcal, 43g proteine, 120g carboidrati netti, 25g grassi



Ciotola di raccolto con barbabietole
541 kcal



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Latte di soia
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 5

2958 kcal ● 205g proteine (28%) ● 93g grassi (28%) ● 265g carboidrati (36%) ● 60g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 18g proteine, 68g carboidrati netti, 5g grassi



Salsa di mele
171 kcal



Avena proteica alla cannella con banana e mandorle
251 kcal

Snack

390 kcal, 8g proteine, 39g carboidrati netti, 20g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
275 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

875 kcal, 41g proteine, 119g carboidrati netti, 17g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
463 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteine, 37g carboidrati netti, 50g grassi



Tempeh al burro di arachidi
6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata mista semplice
237 kcal

Giorno 6

2968 kcal ● 225g proteine (30%) ● 100g grassi (30%) ● 240g carboidrati (32%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

460 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 33g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Latte di soia
1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

390 kcal, 8g proteine, 39g carboidrati netti, 20g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
275 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

875 kcal, 41g proteine, 119g carboidrati netti, 17g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
463 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

860 kcal, 71g proteine, 70g carboidrati netti, 29g grassi



Seitan aglio e pepe
571 kcal



Lenticchie
289 kcal

Giorno 7

2965 kcal ● 225g proteine (30%) ● 104g grassi (32%) ● 240g carboidrati (32%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

460 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 33g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Latte di soia

1 1/4 tazza(e)- 106 kcal



Pistacchi

188 kcal

Snack

390 kcal, 8g proteine, 39g carboidrati netti, 20g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

870 kcal, 41g proteine, 118g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata mista semplice

136 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

736 kcal

Cena

860 kcal, 71g proteine, 70g carboidrati netti, 29g grassi



Seitan aglio e pepe

571 kcal



Lenticchie

289 kcal

Grassi e oli

- condimento per insalata
2/3 lbs (304mL)
- olio
1 oz (35mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (133mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (518g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- cipolla rossa
1 1/2 piccolo (105g)
- aglio
14 2/3 spicchio(i) (44g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 lbs (1117g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)
- verdure miste surgelate
2 1/2 tazza (338g)
- cipolla
6 3/4 cucchiaino, tritata (67g)
- peperone verde
1/4 tazza, tritata (31g)
- broccoli surgelati
3/8 confezione (118g)

Cereali e pasta

- amido di mais
3 cucchiaino (24g)
- riso selvatico, crudo
1/2 tazza (80g)
- seitan
13 1/3 oz (378g)
- pasta secca cruda
5 oz (143g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
1/4 cucchiaino (2g)
- sale
1 oz (27g)
- aceto di mele
1/2 cucchiaino (8g)

Bevande

- polvere proteica
1 3/4 lbs (808g)
- acqua
2 gallone (7718mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 1/2 tazza (590mL)

Dolci

- cacao in polvere
1 cucchiaino (5g)
- sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)

Altro

- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- yogurt di mandorla aromatizzato
3 contenitore (450g)
- farina di mandorle
3 cucchiaino (21g)
- yogurt di soia
4 contenitore(i) (601g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- Pasta di lenticchie
1/2 lbs (227g)
- latte di soia, non zuccherato
6 tazza(e) (mL)
- lievito nutrizionale
2 1/2 cucchiaino (9g)
- insalata mista
14 1/4 tazza (428g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
6 cucchiaino (94g)
- noci miste
1/2 tazza (67g)
- mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
13 1/3 tazza(e) (mL)

cannella
1 cucchiaino (3g)

pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

Basilico essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Frutta e succhi di frutta

limone
1 1/2 piccolo (87g)

kiwi
4 frutto (276g)

succo di limone
1/4 tazza (56mL)

purea di mele
6 contenitore da asporto (~115 g) (732g)

banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)

Snack

gallette di riso (qualsiasi gusto)
8 torta (72g)

chips di platano
3 oz (85g)

Prodotti da forno

pane naan
4 pezzo/i (360g)

Cereali per la colazione

fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)

Legumi e prodotti a base di legumi

tofu compatto
1 3/4 lbs (784g)

ceci in scatola
2 1/2 lattina/e (1120g)

lenticchie crude
2 1/2 tazza (480g)

tempeh
6 oz (170g)

burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)

salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Yogurt di mandorla

1 contenitore(s) - 191 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di mandorla aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt di mandorla aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Palline proteiche alle mandorle

2 palline - 270 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
6 cucchiaio (94g)
farina di mandorle
3 cucchiaio (21g)
polvere proteica
3 cucchiaio (17g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Salsa di mele

171 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 37g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

3 contenitore da asporto (~115 g)
(366g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

6 contenitore da asporto (~115 g)
(732g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Avena proteica alla cannella con banana e mandorle

251 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 31g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cannella

4 pizzico (1g)

sciroppo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

4 cucchiaio (20g)

latte di mandorla non zuccherato

6 cucchiaio (90mL)

polvere proteica

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

banana, a fette

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cannella

1 cucchiaino (3g)

sciroppo d'acero

2 cucchiaino (10mL)

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1/2 tazza (41g)

latte di mandorla non zuccherato

3/4 tazza (180mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

banana, a fette

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. In una ciotola adatta al microonde, mescola avena, polvere proteica, cannella, sciroppo d'acero e latte di mandorla.
2. Cuoci al microonde per circa 1-1,5 minuti.
3. Guarnisci con fette di banana.
4. Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Latte di soia

1 1/4 tazza(e) - 106 kcal ● 9g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 1/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
2 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Dà 21 oz porzioni

amido di mais

3 cucchiaio (24g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

pepe al limone

1/4 cucchiaio (2g)

limone, scorza grattugiata

1 1/2 piccolo (87g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1 1/3 lbs (595g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre

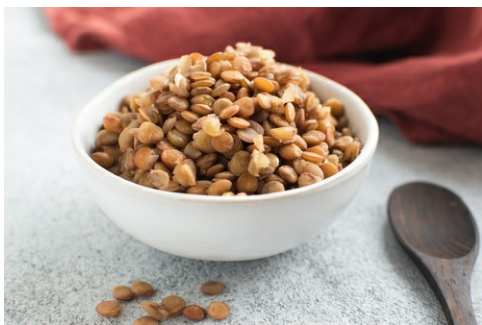


condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pasta di lenticchie

505 kcal ● 33g proteine ● 4g grassi ● 61g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:
salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
Pasta di lenticchie
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:
salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)
Pasta di lenticchie
1/2 lbs (227g)

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

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 cetriolo (21 cm) (301g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 piccolo (70g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Chips di platano

226 kcal ● 1g proteine ● 13g grassi ● 26g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano

3 oz (85g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan

1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan

2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di lenticchie e verdure

463 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 65g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
6 2/3 cucchiaio (80g)
brodo vegetale
1 2/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
13 1/3 cucchiaio, tritata (33g)
lievito nutrizionale
2 1/2 cucchiaino (3g)
aglio
5/6 spicchio(i) (3g)
verdure miste surgelate
1 1/4 tazza (169g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
13 1/3 cucchiaio (160g)
brodo vegetale
3 1/3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 2/3 tazza, tritata (67g)
lievito nutrizionale
5 cucchiaino (6g)
aglio
1 2/3 spicchio(i) (5g)
verdure miste surgelate
2 1/2 tazza (338g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

736 kcal ● 38g proteine ● 12g grassi ● 110g carboidrati ● 9g fibre



pasta secca cruda
5 oz (143g)
tofu compatto
3/8 confezione (450 g) (189g)
broccoli surgelati
3/8 confezione (118g)
aglio
5/6 spicchio(i) (3g)
sale
1/4 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
1/4 tazza (50mL)
Basilico essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

251 kcal ● 40g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
latte di mandorla non zuccherato
3/4 tazza (180mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (5g)
polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Torta di riso

4 torta(i) - 139 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
8 torta (72g)

1. Buon appetito.

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 3 pasti:

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale

1/2 cucchiaino (8g)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/3 mazzo (227g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 3 pasti:

sale

4 cucchiaino (24g)

foglie di cavolo riccio (kale)

4 mazzo (680g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (60mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
 2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
 3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
 4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
 5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
 6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
 7. Servire
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zuppa di ceci e cavolo riccio

682 kcal ● 34g proteine ● 18g grassi ● 70g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

5 tazza(e) (mL)

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

aglio, tritato finemente

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

ceci in scatola, scolato

1 1/4 lattina/e (560g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 1/2 tazza, tritata (100g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

10 tazza(e) (mL)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

aglio, tritato finemente

5 spicchio(i) (15g)

ceci in scatola, scolato

2 1/2 lattina/e (1120g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5 tazza, tritata (200g)

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.
-

Yogurt di soia

2 vasetto - 271 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 39g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia

2 contenitore(i) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia

4 contenitore(i) (601g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola di raccolto con barbabietole

541 kcal ● 23g proteine ● 12g grassi ● 73g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

riso selvatico, crudo
4 cucchiaio (40g)
lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 oz (85g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato in quarti
3 barbabietta(e) (150g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

riso selvatico, crudo
1/2 tazza (80g)
lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
foglie di cavolo riccio (kale)
6 oz (170g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (8g)
succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato in quarti
6 barbabietta(e) (300g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)

1. Cuoci il riso selvatico e le lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola, se necessario, e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e cuoci per 1 minuto fino a quando sprigiona aroma. Aggiungi il cavolo riccio e cuoci per 3-5 minuti fino a quando appassisce.
3. Mescola le lenticchie e il riso con il cavolo, amalgamando il tutto. Cuoci per 2-3 minuti fino a quando è ben caldo. Spegni il fuoco e aggiungi il succo di limone. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
4. In una piccola ciotola, condisci le barbabietole tagliate in quarti con l'aceto di mele. Condisci con sale e pepe.
5. Servi il composto di riso e lenticchie guarnito con le barbabietole. Buon appetito!

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte di soia

1 2/3 tazza(e) - 141 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Dà 6 oz di tempeh porzioni

tempeh
6 oz (170g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
3/4 cucchiaio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan aglio e pepe

571 kcal ● 51g proteine ● 28g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
cipolla
1/4 tazza, tritata (33g)
peperone verde
5 cucchiaino, tritata (16g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
acqua
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
seitan, in stile pollo
6 2/3 oz (189g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/4 tazza (50mL)
cipolla
6 2/3 cucchiaino, tritata (67g)
peperone verde
1/4 tazza, tritata (31g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
5 cucchiaino (25mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (13g)
seitan, in stile pollo
13 1/3 oz (378g)

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.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquato
13 1/3 cucchiaio (160g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)
acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)
acqua
24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-