

Dieta - Menu dieta vegana per digiuno intermittente 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 1362 kcal ● 117g proteine (34%) ● 72g grassi (48%) ● 46g carboidrati (14%) ● 14g fibre (4%)

Pranzo

625 kcal, 35g proteine, 29g carboidrati netti, 39g grassi



Tofu al pepe e limone

14 oz- 504 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

570 kcal, 46g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



Tofu al forno

16 oz- 452 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 2 1351 kcal ● 130g proteine (38%) ● 57g grassi (38%) ● 54g carboidrati (16%) ● 26g fibre (8%)

Pranzo

615 kcal, 48g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tempeh base

6 oz- 443 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

570 kcal, 46g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



Tofu al forno

16 oz- 452 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 3

1449 kcal ● 101g proteine (28%) ● 44g grassi (28%) ● 136g carboidrati (37%) ● 26g fibre (7%)

Pranzo

620 kcal, 26g proteine, 51g carboidrati netti, 31g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Vellutata di funghi vegana
301 kcal



Bretzel
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

665 kcal, 39g proteine, 84g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta alla bolognese senza carne
664 kcal

Giorno 4

1441 kcal ● 100g proteine (28%) ● 74g grassi (46%) ● 70g carboidrati (20%) ● 23g fibre (6%)

Pranzo

620 kcal, 26g proteine, 51g carboidrati netti, 31g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Vellutata di funghi vegana
301 kcal



Bretzel
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
589 kcal

Giorno 5

1394 kcal ● 93g proteine (27%) ● 59g grassi (38%) ● 104g carboidrati (30%) ● 20g fibre (6%)

Pranzo

575 kcal, 19g proteine, 84g carboidrati netti, 16g grassi



Mac and cheese in stile Southwest
574 kcal

Cena

655 kcal, 37g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Tempeh buffalo con ranch vegano
589 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1396 kcal ● 97g proteine (28%) ● 42g grassi (27%) ● 120g carboidrati (34%) ● 39g fibre (11%)

Pranzo

630 kcal, 25g proteine, 51g carboidrati netti, 30g grassi



Patty melt
1 panino/i- 500 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal

Cena

605 kcal, 36g proteine, 68g carboidrati netti, 10g grassi



Chili vegano corposo
537 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1396 kcal ● 97g proteine (28%) ● 42g grassi (27%) ● 120g carboidrati (34%) ● 39g fibre (11%)

Pranzo

630 kcal, 25g proteine, 51g carboidrati netti, 30g grassi



Patty melt
1 panino/i- 500 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal

Cena

605 kcal, 36g proteine, 68g carboidrati netti, 10g grassi



Chili vegano corposo
537 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
15 1/2 tazza(e) (3674mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1/4 gallone (840mL)

Cereali e pasta

- amido di mais
2 cucchiaio (16g)
- pasta secca cruda
6 oz (170g)
- farina 00
1 cucchiaio (8g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (104mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)
- maionese vegana
4 cucchiaio (60g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
4 pizzico (1g)
- pepe nero
4 1/2 g (5g)
- sale
1/4 oz (8g)
- cipolla in polvere
1 cucchiaio (8g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaino (1g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaio (16g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1 piccolo (58g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
- zenzero fresco
2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)
- pomodori
10 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1207g)
- cavolfiore
3 tazza, tritata (321g)
- funghi
1/2 lbs (204g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (214g)
- aglio
1 1/2 spicchio (5g)
- sedano crudo
1/4 mazzo (114g)
- fagiolini freschi
1/3 tazza pezzi da 1,3 cm (33g)
- peperone rosso
1/3 tazza, tritata (50g)
- peperone verde
1/3 tazza, tritata (50g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 cucchiaio (18g)
- semi di zucca tostati, non salati
2 1/3 oz (66g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/2 lbs (255g)
- salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaio (91mL)

Snack

- pretzel duri salati
2 1/2 oz (71g)

Altro

- insalata mista
2 confezione (155 g) (335g)
- Ranch vegano
6 cucchiaio (91mL)

- tofu compatto**
14 oz (397g)
- salsa di soia (tamari)**
1 tazza (240mL)
- tofu extra sodo**
2 1/4 lbs (1033g)
- lenticchie crude**
9 1/4 cucchiaio (112g)
- tempeh**
18 oz (510g)
- briciole di burger vegetariano**
1/4 lbs (128g)
- fagioli rossi secchi**
1/3 tazza (61g)
- fagioli bianchi secchi**
1/3 tazza (67g)

- burro vegano**
1 cucchiaio (14g)
- formaggio vegano grattugiato**
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale**
1/2 cucchiaio (2g)
- peperoni rossi arrostiti**
2 oz (57g)
- hamburger vegetariano**
2 polpetta (142g)

Prodotti da forno

- pane**
4 fetta(e) (128g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu al pepe e limone

14 oz - 504 kcal ● 31g proteine ● 32g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 14 oz porzioni

amido di mais

2 cucchiaio (16g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

pepe al limone

4 pizzico (1g)

limone, scorza grattugiata

1 piccolo (58g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

14 oz (397g)

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

piselli sugar snap surgelati

1 tazza (144g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

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



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

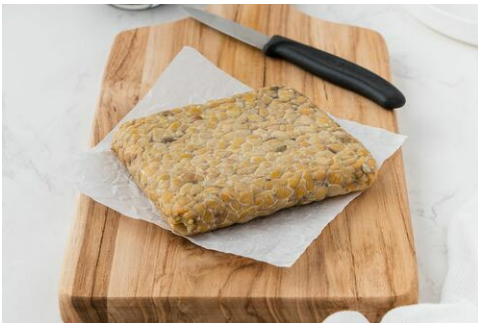
lenticchie crude, sciacquato

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.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Vellutata di funghi vegana

301 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
3 pizzico (2g)
cipolla in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (360mL)
cavolfiore
1 1/2 tazza, tritata (161g)
funghi, tagliato a dadini
1 tazza, pezzi o fette (79g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 piccolo (26g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
cipolla in polvere
1 cucchiaio (7g)
latte di mandorla non zuccherato
3 tazza(e) (720mL)
cavolfiore
3 tazza, tritata (321g)
funghi, tagliato a dadini
2 1/4 tazza, pezzi o fette (158g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

1. In un pentolino piccolo, scalda il cavolfiore, il latte di mandorla, la cipolla in polvere, il sale e il pepe. Porta a ebollizione.
2. Una volta che bolle, riduci il fuoco e continua la cottura per 8 minuti.
3. Frulla il composto di cavolfiore con un robot da cucina, un frullatore o un frullatore a immersione.
4. In una padella profonda, aggiungi l'olio, i funghi, la cipolla e l'aglio e cuoci a fuoco medio fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
5. Aggiungi il composto di cavolfiore ai funghi, copri e porta a ebollizione. Lascia sobbollire per 10 minuti. Servi.

Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mac and cheese in stile Southwest

574 kcal ● 19g proteine ● 16g grassi ● 84g carboidrati ● 6g fibre



burro vegano
1 cucchiaio (14g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
farina 00
1 cucchiaio (8g)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
pasta secca cruda
3 oz (85g)
formaggio vegano grattugiato
1 oz (28g)
semi di zucca tostati, non salati
1 cucchiaio (7g)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
peperoni rossi arrostiti, tritato
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
 2. Nel frattempo, sciogli il burro in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Cuoci fino a quando le cipolle si ammorbidiscono, 5-8 minuti.
 3. Incorpora la farina e il latte di mandorla. Porta a sobbollire. Mescolando spesso, cuoci fino a quando la salsa si addensa, 3-5 minuti.
 4. Mescola il formaggio e cuoci fino a quando si scioglie, 2-3 minuti.
 5. Opzionale: per una consistenza più liscia, trasferisci la salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema omogenea. Rimetti la salsa nella padella.
 6. Mescola le pepitas con il lievito alimentare e un po' di sale in una ciotolina.
 7. Aggiungi la pasta cotta e i peperoni rossi arrostiti alla salsa e mescola per ricoprire. Porta nuovamente a sobbollire; una volta riscaldato, trasferisci nel piatto, guarnisci con il "parmigiano" di pepitas e servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Patty melt

1 panino/i - 500 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
maionese vegana
2 cucchiaino (30g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
dijon
1 cucchiaino (15g)
maionese vegana
4 cucchiaino (60g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
5. Taglia a metà e servi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19-20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
sedano crudo, tritato
2 gambo medio (19-20 cm) (80g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu al forno

16 oz - 452 kcal ● 44g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

1/2 tazza (120mL)

semi di sesamo

1 cucchiaio (9g)

tofu extra sodo

1 lbs (454g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

1 tazza (240mL)

semi di sesamo

2 cucchiaio (18g)

tofu extra sodo

2 lbs (907g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

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.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaino (20mL)

pomodori

4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (364g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pasta alla bolognese senza carne

664 kcal ● 39g proteine ● 12g grassi ● 84g carboidrati ● 16g fibre



salsa per pasta

1/2 lbs (255g)

briciole di burger vegetariano

1/4 lbs (128g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

pasta secca cruda

3 oz (85g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione fino a cottura al dente. Scola e metti da parte.\r\nMentre la pasta cuoce, scalda l'olio in una padella o casseruola a fuoco medio.\r\nAggiungi la carne vegana e cuoci fino a quando è rosolata, o come indicato sulla confezione. Sminuzza eventuali grossi grumi con un cucchiaino se necessario.\r\nUnisci la salsa per pasta e porta a sobbollire.\r\nServi la salsa sulla pasta cotta.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Tempeh buffalo con ranch vegano

589 kcal ● 36g proteine ● 38g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (45mL)
tempeh, tritato grossolanamente
6 oz (170g)
Ranch vegano
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaio (90mL)
tempeh, tritato grossolanamente
3/4 lbs (340g)
Ranch vegano
6 cucchiaio (90mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chili vegano corposo

537 kcal ● 35g proteine ● 6g grassi ● 64g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

cipolla in polvere

1 1/3 pizzico (0g)

fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte

2 2/3 cucchiaio (31g)

tofu extra sodo

4 cucchiaio (63g)

peperoncino in polvere

3 cucchiaino (8g)

aglio in polvere

2/3 pizzico (0g)

funghi

1/3 tazza, tritata (23g)

sedano crudo

2 2/3 cucchiaio, tritata (17g)

fagiolini freschi

2 2/3 cucchiaio pezzi da 1,3 cm (17g)

peperone rosso

2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)

peperone verde

2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)

sale

2 pizzico (2g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

pomodori

2 tazza, tritata (360g)

fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte

2 2/3 cucchiaio (34g)

lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte

2 2/3 cucchiaio (32g)

cipolla, tritato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

cipolla in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

fagioli rossi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte

1/3 tazza (61g)

tofu extra sodo

1/2 tazza (126g)

peperoncino in polvere

2 cucchiaio (16g)

aglio in polvere

1 1/3 pizzico (1g)

funghi

2/3 tazza, tritata (47g)

sedano crudo

1/3 tazza, tritata (34g)

fagiolini freschi

1/3 tazza pezzi da 1,3 cm (33g)

peperone rosso

1/3 tazza, tritata (50g)

peperone verde

1/3 tazza, tritata (50g)

sale

4 pizzico (3g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

pomodori

4 tazza, tritata (720g)

fagioli bianchi secchi, lasciato in ammollo per tutta la notte

1/3 tazza (67g)

lenticchie crude, lasciato in ammollo per tutta la notte

1/3 tazza (64g)

cipolla, tritato

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

1. Scolare e sciacquare i fagioli rossi, i fagioli bianchi e le lenticchie. Unire in una pentola capiente e coprire con acqua; portare a ebollizione a fuoco da medio-alto ad alto per 1 ora, o finché non saranno teneri.
2. Nel frattempo, in una grande casseruola a fuoco alto, unire i pomodori e l'acqua; portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e sobbollire, scoperto, per 1 ora, o finché i pomodori non si saranno disfatti.
3. Incorporare i pomodori ai fagioli e aggiungere funghi, peperone verde, peperone rosso, fagiolini, sedano, cipolle e tofu. Condire con sale, pepe, polvere di cipolla, aglio in polvere e polvere di chili a piacere. Sobbollire per 2-3 ore, o finché non si raggiunge la consistenza desiderata.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

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.
-