

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine 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 1369 kcal ● 128g proteine (37%) ● 21g grassi (14%) ● 132g carboidrati (38%) ● 35g fibre (10%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal



Salsicce vegane per la colazione
2 salsicce- 75 kcal

Snack

145 kcal, 3g proteine, 26g carboidrati netti, 2g grassi



Chips al forno
8 patatine- 81 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

335 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 3g grassi



Pasta di lenticchie
337 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



Fagioli e verdure stufati
353 kcal

Giorno 2

1364 kcal ● 116g proteine (34%) ● 29g grassi (19%) ● 135g carboidrati (40%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal



Salsicce vegane per la colazione
2 salsicce- 75 kcal

Snack

145 kcal, 3g proteine, 26g carboidrati netti, 2g grassi



Chips al forno
8 patatine- 81 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



Zuppa di pomodoro
1 lattina(e)- 211 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Cena

355 kcal, 18g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



Fagioli e verdure stufati
353 kcal

Giorno 3

1288 kcal ● 122g proteine (38%) ● 28g grassi (19%) ● 118g carboidrati (37%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 7g grassi



Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana
1/2 bagel/i- 130 kcal



Salsicce vegane per la colazione
2 salsicce- 75 kcal

Snack

105 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Torta di riso
3 torta(i)- 104 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

330 kcal, 10g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi



Zuppa di pomodoro
1 lattina(e)- 211 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Cena

320 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



Lenticchie
174 kcal



Tempeh base
2 oz- 148 kcal

Giorno 4

1336 kcal ● 141g proteine (42%) ● 23g grassi (15%) ● 110g carboidrati (33%) ● 32g fibre (9%)

Colazione

215 kcal, 15g proteine, 30g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
130 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

105 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 1g grassi



Torta di riso
3 torta(i)- 104 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

380 kcal, 22g proteine, 49g carboidrati netti, 6g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Lenticchie
174 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
139 kcal

Cena

310 kcal, 30g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Sbriciolato vegano
1 1/2 tazza(e)- 219 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Giorno 5

1355 kcal ● 135g proteine (40%) ● 26g grassi (17%) ● 109g carboidrati (32%) ● 37g fibre (11%)

Colazione

215 kcal, 15g proteine, 30g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico verde
130 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

130 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

310 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Latte di soia
1/2 tazza(e)- 42 kcal



Zuppa toscana di fagioli bianchi
202 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



Saltato di ceci teriyaki
369 kcal

Giorno 6

1357 kcal ● 123g proteine (36%) ● 30g grassi (20%) ● 119g carboidrati (35%) ● 29g fibre (9%)

Colazione

195 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Bretzel

110 kcal

Snack

130 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

330 kcal, 12g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Zuppa di lenticchie rosse

201 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



Saltato di ceci teriyaki

369 kcal

Giorno 7

1264 kcal ● 118g proteine (37%) ● 29g grassi (21%) ● 114g carboidrati (36%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

195 kcal, 5g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Bretzel

110 kcal

Snack

130 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

330 kcal, 12g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Zuppa di lenticchie rosse

201 kcal

Cena

275 kcal, 13g proteine, 34g carboidrati netti, 8g grassi



Saltato in padella con Chik'n

142 kcal



Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
4 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
- sale
1 1/2 pizzico (1g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
- pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (46mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
3 3/4 tazza, tritata (150g)
- aglio
4 1/4 spicchio(i) (13g)
- spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
- verdure miste surgelate
3/4 lbs (335g)
- carote
4 1/3 medio (262g)
- sedano crudo
1/4 gambo grande (28–30 cm) (16g)
- cipolla
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
- concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
- patate
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)
- peperone
1/4 medio (30g)

Prodotti da forno

- bagel
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)
- pane naan
1 pezzo/i (90g)

Altro

- formaggio spalmabile senza latticini
2 1/4 cucchiaino (34g)
- Salsicce da colazione vegane
6 salsicce (135g)
- Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
16 chips (37g)
- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
- lievito nutrizionale
1/4 cucchiaino (1g)
- salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)
- latte di soia, non zuccherato
1/2 tazza(e) (mL)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- strisce vegane tipo pollo
1 1/4 oz (35g)

Bevande

- polvere proteica
22 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (698g)
- acqua
23 1/2 tazza(e) (5593mL)
- polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (360mL)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- banana
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
- arancia
3 arancia (462g)

Prodotti a base di noci e semi

- pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1 1/4 lattina/e (549g)
- lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)
- tempeh
2 oz (57g)
- briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- lenticchie rosse crude
4 cucchiaio (48g)
- salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaino (6mL)

- semi di girasole
1 1/3 oz (38g)
- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
6 torta (54g)
- pretzel duri salati
2 oz (57g)

Cereali e pasta

- riso integrale
3 cucchiaio (34g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bagel piccolo tostato con crema spalmabile vegana

1/2 bagel/i - 130 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

formaggio spalmabile senza latticini

3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)

formaggio spalmabile senza latticini

2 1/4 cucchiaino (34g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma la crema spalmabile vegana.
3. Buon appetito.

Salsicce vegane per la colazione

2 salsicce - 75 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Salsicce da colazione vegane

2 salsicce (45g)

Per tutti i 3 pasti:

Salsicce da colazione vegane

6 salsicce (135g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
banana, congelato
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (30g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (59g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1 arancia (154g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta di lenticchie

337 kcal ● 22g proteine ● 3g grassi ● 41g carboidrati ● 16g fibre



salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zuppa di pomodoro condensata in scatola

1 lattina (300 g) (298g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa di pomodoro condensata in scatola

2 lattina (300 g) (596g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice

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



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

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.

Zuppa di lenticchie e verdure

139 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 5g fibre



lenticchie crude
2 cucchiaio (24g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaio, tritata (10g)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)
aglio
1/4 spicchio(i) (1g)
verdure miste surgelate
6 cucchiaio (51g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice

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



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

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

Latte di soia

1/2 tazza(e) - 42 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa toscana di fagioli bianchi

202 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo grande (28-30 cm) (16g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
carote, tritato
1/4 grande (18g)
fagioli bianchi in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (110g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e friggi per circa 5 minuti fino a quando sono ammorbiditi. Aggiungi carote e sedano e cuoci altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungi il brodo, i fagioli bianchi, il mix di erbe italiane, il peperoncino tritato e un po' di sale/pepe a piacere nella pentola e porta a sobbollire. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire, coperto, per 15 minuti.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci fino a quando appassiscono, circa 2 minuti.
4. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di lenticchie rosse

201 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie rosse crude
2 cucchiaio (24g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
coriandolo macinato
2 pizzico (0g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)
patate, tagliato a dadini
1/4 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (53g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
carote, tagliato a dadini
1/4 grande (18g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie rosse crude
4 cucchiaio (48g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
patate, tagliato a dadini
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
carote, tagliato a dadini
1/2 grande (36g)

1. Scalda l'olio in una casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi cipolla, carota, aglio e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 5-7 minuti, fino a quando la cipolla si è ammorbidita.
3. Aggiungi il brodo vegetale, le lenticchie, la patata, il cumino, il concentrato di pomodoro e il coriandolo. Porta a ebollizione, poi riduci a fuoco lento. Copri e cuoci per 20-25 minuti, o fino a quando le lenticchie e le patate sono tenere.
4. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips al forno

8 patatine - 81 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
8 chips (19g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
16 chips (37g)

1. Buon
appetito.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene
istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Torta di riso

3 torta(i) - 104 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
3 torta (27g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
6 torta (54g)

1. Buon appetito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.
-

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fagioli e verdure stufati

353 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 41g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Scalda l'olio in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a quando è fragrante, circa 1 minuto.
3. Mescola il peperoncino tritato e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30 secondi.
4. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo fino a quando è leggermente appassito.
5. Aggiungi i fagioli bianchi e il brodo vegetale.
6. Copri e lascia sobbollire per 10 minuti. (Per uno stufato più denso, lascia la pentola scoperta.)
7. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lenticchie

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



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

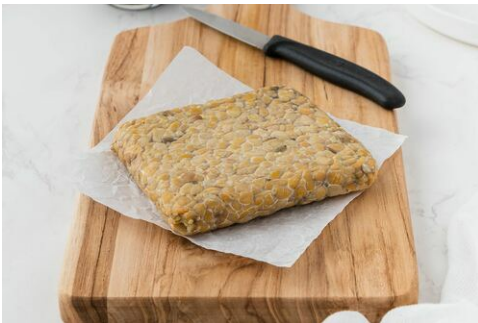
lenticchie crude, sciacquato

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

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



Dà 2 oz porzioni

tempeh

2 oz (57g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
 2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Sbriciolato vegano

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



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)

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

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaino (30mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Saltato in padella con Chik'n

142 kcal ● 10g proteine ● 2g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



riso integrale

1 1/2 cucchiaio (18g)

acqua

1/6 tazza(e) (44mL)

salsa di soia (tamari)

1 1/4 cucchiaino (6mL)

strisce vegane tipo pollo

1 1/4 oz (35g)

carote, tagliato a strisce sottili

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

1/4 medio (30g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/2 pizzico (0g)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaino (16g)

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-