

# Dieta - Menu della dieta vegana ricca di proteine 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** 1333 kcal ● 128g proteine (38%) ● 33g grassi (23%) ● 108g carboidrati (32%) ● 23g fibre (7%)

## Colazione

280 kcal, 7g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



**Fette di cetriolo**  
3/4 cetriolo- 45 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

## Snack

105 kcal, 1g proteine, 21g carboidrati netti, 0g grassi



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Pranzo

170 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1/2 tazza(e)- 73 kcal



**Funghi saltati**  
4 oz di funghi- 95 kcal

## Cena

450 kcal, 35g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi



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



**Lenticchie**  
174 kcal

## Giorno 2

1383 kcal ● 128g proteine (37%) ● 30g grassi (20%) ● 125g carboidrati (36%) ● 25g fibre (7%)

### Colazione

280 kcal, 7g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



**Fette di cetriolo**  
3/4 cetriolo- 45 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

### Snack

105 kcal, 1g proteine, 21g carboidrati netti, 0g grassi



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Pranzo

220 kcal, 12g proteine, 22g carboidrati netti, 6g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
219 kcal

### Cena

450 kcal, 35g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi



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



**Lenticchie**  
174 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

---

## Giorno 3

1389 kcal ● 123g proteine (35%) ● 40g grassi (26%) ● 113g carboidrati (32%) ● 22g fibre (6%)

### Colazione

280 kcal, 7g proteine, 33g carboidrati netti, 12g grassi



**Fette di cetriolo**  
3/4 cetriolo- 45 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

### Snack

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Pranzo

370 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi



**Pilaf di riso con polpette senza carne**  
372 kcal

### Cena

275 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 8g grassi



**Hamburger vegetale (polpetta)**  
1 polpetta- 127 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Lenticchie**  
87 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 4

1381 kcal ● 134g proteine (39%) ● 46g grassi (30%) ● 87g carboidrati (25%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

155 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 4g grassi



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal

### Snack

135 kcal, 6g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Pranzo

370 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi



**Pilaf di riso con polpette senza carne**  
372 kcal

### Cena

390 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Funghi saltati**  
4 oz di funghi- 95 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 5

1387 kcal ● 125g proteine (36%) ● 40g grassi (26%) ● 111g carboidrati (32%) ● 22g fibre (6%)

### Colazione

155 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 4g grassi



**Pomodori**

6 pomodori- 21 kcal



**Yogurt di soia**

1 vasetto- 136 kcal

### Pranzo

420 kcal, 14g proteine, 60g carboidrati netti, 12g grassi



**Tofu alla Marsala**

217 kcal



**Miscela di riso aromatizzata**

143 kcal



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal

### Snack

95 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 0g grassi



**Anguria**

4 oz- 41 kcal



**Piselli sugar snap**

2 tazza- 54 kcal

### Cena

390 kcal, 28g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



**Tempeh base**

4 oz- 295 kcal



**Funghi saltati**

4 oz di funghi- 95 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 6

1360 kcal ● 125g proteine (37%) ● 36g grassi (24%) ● 93g carboidrati (27%) ● 41g fibre (12%)

### Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



**Toast con avocado**

1 fetta(e)- 168 kcal

### Pranzo

435 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**

147 kcal



**Chili di lenticchie**

290 kcal

### Snack

95 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 0g grassi



**Anguria**

4 oz- 41 kcal



**Piselli sugar snap**

2 tazza- 54 kcal

### Cena

330 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



**Saltato di carote e carne macinata**

332 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 7

1360 kcal ● 125g proteine (37%) ● 36g grassi (24%) ● 93g carboidrati (27%) ● 41g fibre (12%)

### Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Pranzo

435 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
147 kcal



**Chili di lenticchie**  
290 kcal

### Snack

95 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 0g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Piselli sugar snap**  
2 tazza- 54 kcal

### Cena

330 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



**Saltato di carote e carne macinata**  
332 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

---

## Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo  
2 1/2 cetriolo (21 cm) (719g)
- lattuga romana (romaine)  
1 1/4 testa (762g)
- scalogni  
3/4 scalogno (85g)
- funghi  
13 1/4 oz (376g)
- cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (164g)
- aglio  
3 1/2 spicchio(i) (10g)
- pomodori  
4 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (582g)
- piselli sugar snap  
6 tazza, intera (378g)
- patate  
2 1/2 oz (71g)
- carote  
4 medio (238g)
- coriandolo fresco  
2 cucchiaino, tritato (6g)
- pomodori interi in scatola  
2/3 tazza (160g)

## Snack

- barretta di granola grande  
3 barretta (111g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
3 quadrato/i (30g)
- sciroppo d'acero  
1 cucchiaino (15mL)

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- anguria  
12 oz (340g)
- succo di frutta  
4 fl oz (120mL)
- succo di lime  
2 cucchiaino (10mL)
- avocado  
1/2 avocado (101g)

## Grassi e oli

- olio  
3 1/4 oz (98mL)
- condimento per insalata  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

## Cereali e pasta

- seitan  
6 oz (170g)
- amido di mais  
4 pizzico (1g)
- bulgur secco  
1/3 tazza (47g)

## Bevande

- acqua  
1 1/2 gallone (5645mL)
- polvere proteica  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 cucchiaino (2g)
- paprika  
1/4 cucchiaino (2g)
- Timo fresco  
1 pizzico (0g)
- aceto balsamico  
1/4 cucchiaino (4mL)
- peperoncino rosso tritato  
1/3 cucchiaino (1g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (5g)
- cumino macinato  
1 cucchiaino (2g)
- pepe nero  
3/4 pizzico, macinato (0g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 tazza (184g)
- briciole di burger vegetariano  
5/6 confezione (340 g) (277g)
- fagioli bianchi in scatola  
1/4 lattina/e (110g)
- tofu compatto  
1/4 lbs (120g)

## Altro

- paprika affumicata  
1/2 cucchiaino (1g)
- Ranch vegano  
1 cucchiaio (15mL)
- hamburger vegetariano  
1 polpetta (71g)
- polpette vegane surgelate  
6 polpetta(e) (180g)
- piselli mangiatutto  
1/4 tazza (21g)
- yogurt di soia  
2 contenitore(i) (301g)
- burro vegano  
1/2 cucchiaio (7g)

- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)  
2 cucchiaio (30mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 1/2 oz (43g)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato  
1 sacca (~160 g) (153g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1 1/4 tazza(e) (mL)

## Prodotti da forno

- pane  
2 fetta (64g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Fette di cetriolo

3/4 cetriolo - 45 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 3 pasti:

**cetriolo**  
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

### Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola grande**  
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 3 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
3 quadrato/i (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

---

### Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di soia**  
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di soia**  
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Sbriciolato vegano

1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
1/2 tazza (50g)

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

### Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz di funghi porzioni

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**funghi, a fette**  
4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Goulash di fagioli e tofu

219 kcal ● 12g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**paprika**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**Timo fresco**  
1 pizzico (0g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (110g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**tofu compatto, scolato e tagliato a dadini**  
1 3/4 oz (50g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pilaf di riso con polpette senza carne

372 kcal ● 21g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di riso aromatizzato**  
1/4 scatola (225 g) (57g)  
**polpette vegane surgelate**  
3 polpetta(e) (90g)  
**pomodori**  
3 pomodorini (51g)  
**piselli mangiatutto, con le estremità rimosse**  
1/8 tazza (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di riso aromatizzato**  
1/2 scatola (225 g) (113g)  
**polpette vegane surgelate**  
6 polpetta(e) (180g)  
**pomodori**  
6 pomodorini (102g)  
**piselli mangiatutto, con le estremità rimosse**  
1/4 tazza (21g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Tofu alla Marsala

217 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



**burro vegano**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**amido di mais**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto balsamico**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**scalogni, tritato**  
1/4 scalogno (28g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
2 1/2 oz (71g)  
**patate, pelato e tagliato in quarti**  
2 1/2 oz (71g)  
**brodo vegetale, caldo**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**funghi, tagliato a fette**  
1 1/4 oz (35g)

1. Metti le patate in una pentola capiente e coprile con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per 10-15 minuti o finché le patate sono tenere se infilzate con una forchetta. Scola e rimetti le patate nella pentola. Aggiungi il burro e un po' di sale e pepe. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Metti da parte il purè.\r\n\r\nIn una ciotolina, mescola il brodo caldo con la maizena e un po' di sale. Mescola fino a incorporare. Metti da parte.\r\n\r\nScalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché è croccante, 4-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto.\r\n\r\nScalda il restante olio nella stessa padella. Aggiungi i funghi e lo scalogno e cuoci 3-5 minuti finché i funghi cominciano a dorarsi. Aggiungi l'aglio e cuoci un altro minuto finché è fragrante.\r\n\r\nAggiungi il brodo e l'aceto balsamico. Porta a sobbollire e cuoci finché si addensa, circa 3-5 minuti.\r\n\r\nRimetti il tofu nella padella e porta a sobbollire. Regola di sale e pepe a piacere.\r\n\r\nServi il tofu alla Marsala con il purè di patate.

---

### 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.

## Succo di frutta

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (17mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

3/4 cuori (375g)

**pomodori, a dadini**

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

**carote, affettato**

3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaio (34mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1 1/2 cuori (750g)

**pomodori, a dadini**

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

**carote, affettato**

3/4 medio (46g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

## Chili di lenticchie

290 kcal ● 13g proteine ● 6g grassi ● 37g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lenticchie crude**  
2 2/3 cucchiaio (32g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1/3 pizzico, macinato (0g)  
**bulgur secco**  
2 2/3 cucchiaio (23g)  
**brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**pomodori interi in scatola, tritato**  
1/3 tazza (80g)  
**cipolla, tritato**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lenticchie crude**  
1/3 tazza (64g)  
**peperoncino in polvere**  
2 cucchiaino (5g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**bulgur secco**  
1/3 tazza (47g)  
**brodo vegetale**  
1 tazza(e) (mL)  
**pomodori interi in scatola, tritato**  
2/3 tazza (160g)  
**cipolla, tritato**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. In una grande pentola a fuoco medio-alto, unire l'olio, la cipolla e l'aglio e soffriggere per 5 minuti. Unire le lenticchie e il bulgur. Aggiungere il brodo, i pomodori, i chili in polvere, il cumino e sale e pepe a piacere. Portare a ebollizione, ridurre il fuoco al minimo e sobbollire per 30 minuti, o finché le lenticchie non sono tenere.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

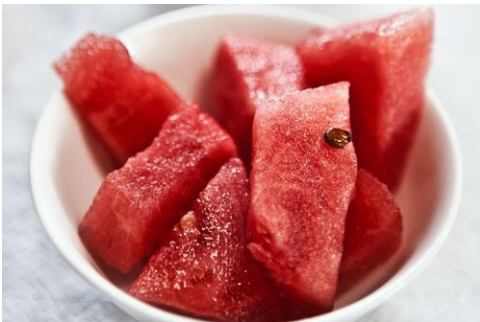
## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Anguria

4 oz - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anguria**  
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

**anguria**  
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
- 

### Piselli sugar snap

2 tazza - 54 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap**  
2 tazza, intera (126g)

Per tutti i 3 pasti:

**piselli sugar snap**  
6 tazza, intera (378g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 cucchiaino (8mL)  
**Ranch vegano**  
1/2 cucchiaino (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 cucchiaino (15mL)  
**Ranch vegano**  
1 cucchiaino (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. Spegner 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.

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 polpetta porzioni

**hamburger vegetariano**  
1 polpetta (71g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

### 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.

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
2 cucchiaio (24g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

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.

### Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**funghi, a fette**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**funghi, a fette**  
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Saltato di carote e carne macinata

332 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 1/3 grande (96g)  
**briciole di burger vegetariano**  
4 oz (113g)  
**salsa di soia (tamari)**  
3 cucchiaino (15mL)  
**acqua**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cipolla, tritato**  
1/3 grande (50g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
3 cucchiaino, tritato (3g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 2/3 grande (192g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaio (30mL)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**cipolla, tritato**  
2/3 grande (100g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
2 cucchiaio, tritato (6g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

## 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.
-