

Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1500 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 1472 kcal ● 134g proteine (36%) ● 36g grassi (22%) ● 134g carboidrati (36%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

Snack

185 kcal, 4g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

545 kcal, 26g proteine, 81g carboidrati netti, 10g grassi



Panino da tavola

1 panino(i)- 77 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal

Cena

175 kcal, 12g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi



Tempeh base

2 oz- 148 kcal



Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

Giorno 2

1528 kcal ● 137g proteine (36%) ● 40g grassi (23%) ● 118g carboidrati (31%) ● 37g fibre (10%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

Snack

185 kcal, 4g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

345 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 17g grassi



Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e)- 183 kcal



Ravanelli arrosto al rosmarino

2 1/4 tazza(e)- 162 kcal

Cena

435 kcal, 16g proteine, 61g carboidrati netti, 8g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Zoodles alla marinara

281 kcal

Giorno 3

1506 kcal ● 138g proteine (37%) ● 45g grassi (27%) ● 112g carboidrati (30%) ● 25g fibre (7%)

Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

300 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi



Tofu alla General Tso

245 kcal



Ravanelli arrosto al rosmarino

3/4 tazza(e)- 54 kcal

Cena

435 kcal, 16g proteine, 61g carboidrati netti, 8g grassi



Panino da tavola

2 panino(i)- 154 kcal



Zoodles alla marinara

281 kcal

Giorno 4

1514 kcal ● 140g proteine (37%) ● 58g grassi (35%) ● 90g carboidrati (24%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

300 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi



Tofu alla General Tso

245 kcal



Ravanelli arrosto al rosmarino

3/4 tazza(e)- 54 kcal

Cena

445 kcal, 19g proteine, 39g carboidrati netti, 21g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Ciotola di curry con noodles di zucchina e tofu

313 kcal

Giorno 5

1508 kcal ● 160g proteine (42%) ● 52g grassi (31%) ● 85g carboidrati (23%) ● 16g fibre (4%)

Colazione

150 kcal, 15g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

Snack

240 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

355 kcal, 29g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Cena

380 kcal, 22g proteine, 42g carboidrati netti, 12g grassi



Chik'n tenders croccanti

5 tender/i- 286 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Giorno 6

1520 kcal ● 148g proteine (39%) ● 55g grassi (33%) ● 87g carboidrati (23%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Pomodori
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

355 kcal, 29g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Cena

390 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Giorno 7

1550 kcal ● 137g proteine (35%) ● 53g grassi (30%) ● 103g carboidrati (27%) ● 29g fibre (8%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Pomodori
6 pomodorini- 21 kcal

Snack

165 kcal, 4g proteine, 29g carboidrati netti, 2g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

390 kcal, 18g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



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



Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Cena

390 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
2 oz (57g)
- tofu compatto
18 oz (510g)
- briciole di burger vegetariano
1 1/4 tazza (125g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (10mL)
- arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Grassi e oli

- olio
2 1/3 oz (71mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
- condimento per insalata
6 1/2 cucchiaino (98mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (672g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
10 oz (287g)
- broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
- aglio
3 1/2 spicchio(i) (11g)
- zucchine
3 1/2 grande (1142g)
- ravanelli
1 1/4 lbs (567g)
- zenzero fresco
2 cucchiaino (12g)
- cavolfiore
1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)
- ketchup
1 1/4 cucchiaino (21g)
- carote
1 medio (61g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)
- patate
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (8g)
- Basilico essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
- rosmarino, essiccato
2 1/2 cucchiaino (3g)
- aceto di mele
1 cucchiaino (15g)

Prodotti da forno

- Panino
5 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (140g)
- pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
3 oz (86g)
- amido di mais
2 cucchiaino (16g)

Bevande

- latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza (391mL)
- polvere proteica
26 porzione (80 mL ciascuna) (806g)
- acqua
26 tazza(e) (6162mL)

Altro

- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- salsa al curry
1/2 tazza (142g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
- insalata mista
6 tazza (180g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

Zuppe, salse e sughi

Frutta e succhi di frutta

- mirilli
2 1/2 tazza (370g)
- kiwi
4 frutto (276g)
- succo di limone
1 1/4 cucchiaino (6mL)
- succo di frutta
12 fl oz (360mL)

salsa per pasta
2 1/2 tazza (650g)

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)

Dolci

zucchero
1 cucchiaio (13g)

Prodotti a base di noci e semi

semi di girasole
3 oz (85g)

Cereali per la colazione

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

Snack

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 3 pasti:

mirtilli
1 1/2 tazza (222g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
-

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino da tavola

1 panino(i) - 77 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

Panino
1 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (28g)

1. Buon appetito.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

442 kcal ● 23g proteine ● 7g grassi ● 66g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda

3 oz (86g)

tofu compatto

1/4 confezione (450 g) (113g)

broccoli surgelati

1/4 confezione (71g)

aglio

1/2 spicchio(i) (2g)

sale

1/8 pizzico (0g)

latte di mandorla non zuccherato

2 cucchiaino (30mL)

Basilico essiccato

4 pizzico, 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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano

1 1/4 tazza (125g)

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

Ravanelli arrosto al rosmarino

2 1/4 tazza(e) - 162 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaio (2g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

ravanelli, tagliato in quarti

3/4 lbs (340g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C).
 2. Tagliare i ravanelli in quattro e disporli su una teglia.
 3. Versare olio, rosmarino e sale a piacere sui ravanelli e usare le mani per assicurarne una copertura uniforme.
 4. Cuocere per circa 35-40 minuti, mescolando a metà cottura.
 5. Togliere e spruzzare un po' di succo di limone sopra (opzionale).
 6. Servire!
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu alla General Tso

245 kcal ● 12g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

zenzero fresco, tritato

1 cucchiaio (6g)

zucchero

1/2 cucchiaio (7g)

aceto di mele

1/2 cucchiaio (7g)

amido di mais

1 cucchiaio (8g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

zenzero fresco, tritato

2 cucchiaio (12g)

zucchero

1 cucchiaio (13g)

aceto di mele

1 cucchiaio (15g)

amido di mais

2 cucchiaio (16g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

10 oz (284g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.
In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.
Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.
Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

Ravanelli arrosto al rosmarino

3/4 tazza(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

succo di limone

1/4 cucchiaino (1mL)

ravanelli, tagliato in quarti

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

rosmarino, essiccato

1 cucchiaino (1g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

ravanelli, tagliato in quarti

1/2 lbs (227g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C).
2. Tagliare i ravanelli in quattro e disporli su una teglia.
3. Versare olio, rosmarino e sale a piacere sui ravanelli e usare le mani per assicurarne una copertura uniforme.
4. Cuocere per circa 35-40 minuti, mescolando a metà cottura.
5. Togliere e spruzzare un po' di succo di limone sopra (opzionale).
6. Servire!

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Succo di frutta

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



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
 2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

pomodori

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.
-

Zoodles alla marinara

281 kcal ● 11g proteine ● 5g grassi ● 35g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

1 1/4 tazza (325g)

zucchine

2 1/2 medio (490g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

2 1/2 tazza (650g)

zucchine

5 medio (980g)

1. Spiralizzare le zucchine.
 2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
 3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
 4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
 5. Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane naan

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

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan

1/2 pezzo/i (45g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di curry con noodles di zuccina e tofu

313 kcal ● 14g proteine ● 18g grassi ● 17g carboidrati ● 6g fibre



olio

1/4 cucchiaio (4mL)

zucchine

1/2 grande (162g)

salsa al curry

1/2 tazza (142g)

cavolfiore, tagliato a pezzi

1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)

tofu compatto, scolato, sciacquato e tamponato

1/4 confezione (450 g) (113g)

1. Avvolgi il tofu in un canovaccio pulito. Metti sopra un libro pesante per 5 minuti per aiutare a eliminare l'eccesso di liquido. Poi taglialo a cubetti.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e cuoci il tofu fino a che non sarà dorato e croccante. Mettilo da parte.
 3. Scalda la salsa al curry nel microonde o in un pentolino. Nel frattempo, prepara gli spaghetti di zuccina con uno spiralizzatore o un pelapatate.
 4. Metti gli spaghetti in una ciotola insieme al cavolfiore e al tofu. Versa sopra la salsa al curry e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

5 pezzi (128g)

ketchup

1 1/4 cucchiaino (21g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Kiwi

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



Dà 2 kiwi porzioni

kiwi

2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

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

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
patate, tagliato a spicchi
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 salsiccia (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
carote, affettato
1 medio (61g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
patate, tagliato a spicchi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 salsiccia (100g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisce le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. 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.