Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1600 calorie

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1570 kcal 152g proteine (39%) 31g grassi (18%) 127g carboidrati (32%) 42g fibre (11%)

Colazione

270 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
167 kcal

Pranzo

190 kcal, 6g proteine, 28g carboidrati netti, 5g grassi

Panino con burro di arachidi e marmellata
1/2 panino(i)- 191 kcal

Snack

205 kcal, 7g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi

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

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

Cena

520 kcal, 26g proteine, 58g carboidrati netti, 8g grassi

Stufato di fagioli neri e patate dolci
519 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

1547 kcal 146g proteine (38%) 38g grassi (22%) 135g carboidrati (35%) 21g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
167 kcal

Pranzo

360 kcal, 10g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia
1/2 panino(i)- 243 kcal

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Snack

205 kcal, 7g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi

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

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

Cena

325 kcal, 15g proteine, 43g carboidrati netti, 9g grassi

Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal

Chik'n nuggets
4 nuggets- 221 kcal

Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

1606 kcal 148g proteine (37%) 42g grassi (23%) 138g carboidrati (34%) 21g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla
167 kcal

Pranzo

420 kcal, 12g proteine, 54g carboidrati netti, 14g grassi

Panino 'formaggio' con funghi
302 kcal

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Snack

205 kcal, 7g proteine, 30g carboidrati netti, 4g grassi

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

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

Cena

325 kcal, 15g proteine, 43g carboidrati netti, 9g grassi

Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal

Chik'n nuggets
4 nuggets- 221 kcal

Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

1591 kcal 157g proteine (40%) 47g grassi (26%) 115g carboidrati (29%) 21g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 30g proteine, 9g carboidrati netti, 8g grassi

Frullato proteico (latte di mandorla)
210 kcal

Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Pranzo

365 kcal, 13g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi

Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano
1 panino(i)- 352 kcal

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Snack

220 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 10g grassi

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

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

Cena

385 kcal, 23g proteine, 40g carboidrati netti, 13g grassi

Fragole
1 1/2 tazza(e)- 78 kcal

Chik'n tenders croccanti
5 1/3 tender/i- 305 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

1551 kcal 150g proteine (39%) 58g grassi (34%) 87g carboidrati (22%) 19g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 30g proteine, 9g carboidrati netti, 8g grassi

Frullato proteico (latte di mandorla)
210 kcal

Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Pranzo

365 kcal, 13g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi

Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano
1 panino(i)- 352 kcal

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Snack

220 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 10g grassi

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

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

Cena

340 kcal, 16g proteine, 12g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal

Tofu base
6 oz- 257 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

1617 kcal 157g proteine (39%) 44g grassi (24%) 123g carboidrati (30%) 27g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Gallette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

450 kcal, 37g proteine, 52g carboidrati netti, 8g grassi

Seitan teriyaki con verdure e riso
451 kcal

Snack

140 kcal, 3g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Cena

395 kcal, 23g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi

Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

1617 kcal 157g proteine (39%) 44g grassi (24%) 123g carboidrati (30%) 27g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Gallette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

450 kcal, 37g proteine, 52g carboidrati netti, 8g grassi

Seitan teriyaki con verdure e riso
451 kcal

Snack

140 kcal, 3g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Cena

395 kcal, 23g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi

Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] acqua
  31 tazza(e) (7347mL)
- [ ] polvere proteica
  26 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (822g)
- [ ] latte di mandorla non zuccherato
  1/4 gallone (840mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  5 pizzico (1g)
- [ ] timo, essiccato
  1 cucchiaino, macinato (1g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  4 pizzico (1g)
- [ ] sale
  2 cucchiaino (11g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  1 1/4 cucchiaino (6mL)
- [ ] succo di frutta
  10 2/3 fl oz (320mL)
- [ ] banana
  2 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (295g)
- [ ] fragole
  1 1/2 tazza, intera (216g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1/2 lbs (252g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  2 1/2 cucchiaino (13g)
- [ ] patate dolci
  3/8 patata dolce, 12,5 cm (88g)
- [ ] cipolla
  3/8 piccolo (29g)
- [ ] aglio
  5/6 spicchio(i) (3g)
- [ ] ketchup
  3 1/3 cucchiaio (57g)
- [ ] cetriolo
  2 cetriolo (21 cm) (552g)
- [ ] funghi
  1/4 lbs (120g)
- [ ] pomodori
  6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (755g)
- [ ] sedano crudo
  4 2/3 gambo medio (19–20 cm) (187g)
- [ ] verdure miste surgelate
  2/3 confezione (280 g ciascuna) (192g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] fagioli neri
  5/6 lattina/e (366g)
- [ ] burro di arachidi
  1/3 tazza (88g)
- [ ] tofu compatto
  6 oz (170g)

Altro

- [ ] latte di soia, non zuccherato
  4 1/2 tazza(e) (mL)
- [ ] polvere proteica al cioccolato
  3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  8 nuggets (172g)
- [ ] formaggio vegano, a fette
  1 fetta(e) (20g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  5 1/3 pezzi (136g)
- [ ] formaggio vegano grattugiato
  1 tazza (112g)
- [ ] insalata mista
  1/2 confezione (155 g) (82g)
- [ ] salsa teriyaki
  1/4 tazza (53mL)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/2 tazza (30g)

Cereali per la colazione

- [ ] fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
  3 bustina (129g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  9 oz (256g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  1 cucchiaio (21g)
- [ ] cacao in polvere
  1 cucchiaio (5g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] anacardi tostati
  6 cucchiaio (51g)

Snack

- [ ] barretta di granola grande
  2 barretta (74g)

- [ ] cavolfiore
  2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 oz (31mL)
- [ ] spray da cucina
  1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- [ ] olio d'oliva
  2 cucchiaio (27mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 cucchiaio (15mL)

- [ ] gallette di riso (qualsiasi gusto)
  2 torte (18g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  1/3 tazza (62g)
- [ ] seitan
  1/2 lbs (227g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa barbecue
  1/2 tazza (143g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal 3g proteine 8g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

anacardi tostati
6 cucchiaio (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato con latte di mandorla

167 kcal 27g proteine 5g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico (latte di mandorla)

210 kcal 28g proteine 8g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
2 tazza (480mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Gallette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e) - 240 kcal 8g proteine 17g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal 1g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con burro di arachidi e marmellata

1/2 panino(i) - 191 kcal 6g proteine 5g grassi 28g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

burro di arachidi
1/2 cucchiaio (8g)
pane
1 fetta (32g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i) - 243 kcal 8g proteine 10g grassi 27g carboidrati 4g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta (32g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
spray da cucina
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
banana, affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaio di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

Banana

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

Dà 1 banana(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Panino 'formaggio' con funghi

302 kcal 10g proteine 14g grassi 30g carboidrati 5g fibre

pane
2 fetta(e) (64g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi
1/2 tazza, tritata (35g)
formaggio vegano, a fette
1 fetta(e) (20g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Banana

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

Dà 1 banana(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino vegano con funghi, rosmarino e formaggio vegano

1 panino(i) - 352 kcal 12g proteine 14g grassi 37g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
funghi
1 1/2 oz (43g)
pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio vegano grattugiato
1/2 tazza (56g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
funghi
3 oz (85g)
pane
4 fetta(e) (128g)
formaggio vegano grattugiato
1 tazza (112g)
insalata mista
1 tazza (30g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio vegano, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio vegano rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio (vegano) si è sciolto. Servi.

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan teriyaki con verdure e riso

451 kcal 37g proteine 8g grassi 52g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa teriyaki
1 3/4 cucchiaio (27mL)
verdure miste surgelate
1/3 confezione (280 g ciascuna) (96g)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)
seitan, tagliato a strisce
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
salsa teriyaki
1/4 tazza (53mL)
verdure miste surgelate
2/3 confezione (280 g ciascuna) (192g)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
seitan, tagliato a strisce
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Latte di soia

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)

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

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte di soia

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaio (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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Stufato di fagioli neri e patate dolci

519 kcal 26g proteine 8g grassi 58g carboidrati 30g fibre

acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
succo di limone
1 1/4 cucchiaino (6mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
10 cucchiaio, tritata (25g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
concentrato di pomodoro
2 1/2 cucchiaino (13g)
fagioli neri, scolato
5/6 lattina/e (366g)
patate dolci, tagliato a cubetti
3/8 patata dolce, 12,5 cm (88g)
cipolla, tritato
3/8 piccolo (29g)
aglio, tagliato a dadini
5/6 spicchio(i) (3g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal 1g proteine 0g grassi 17g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
5 1/3 fl oz (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

4 nuggets - 221 kcal 12g proteine 9g grassi 21g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

ketchup
1 cucchiaio (17g)
nuggets vegani 'chik'n'
4 nuggets (86g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
2 cucchiaio (34g)
nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal 2g proteine 0g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Fragole

1 1/2 tazza(e) - 78 kcal 2g proteine 1g grassi 12g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

fragole
1 1/2 tazza, intera (216g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

5 1/3 tender/i - 305 kcal 22g proteine 12g grassi 27g carboidrati 0g fibre

Dà 5 1/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
5 1/3 pezzi (136g)
ketchup
4 cucchiaino (23g)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal 3g proteine 3g grassi 9g carboidrati 3g fibre

condimento per insalata
3 cucchiaino (15mL)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
cetriolo, affettato
1/3 cetriolo (21 cm) (100g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

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

Tofu base

6 oz - 257 kcal 13g proteine 21g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungilo 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 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal 14g proteine 2g grassi 40g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sale
2 pizzico (2g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal 7g proteine 5g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.