

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

## Giorno 1

1330 kcal ● 102g proteine (31%) ● 63g grassi (43%) ● 63g carboidrati (19%) ● 26g fibre (8%)

### Colazione

130 kcal, 4g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



#### Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



#### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal

### Snack

175 kcal, 4g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



#### Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

### Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



#### Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal

### Cena

465 kcal, 27g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



#### Lo Mein con tofu

339 kcal



#### Latte di soia

1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1300 kcal ● 94g proteine (29%) ● 65g grassi (45%) ● 64g carboidrati (20%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

130 kcal, 4g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Snack

175 kcal, 4g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

310 kcal, 11g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



**Zuppa speziata di lenticchie e cocco**  
272 kcal



**Pane pita**  
1/2 pane pita- 39 kcal

### Cena

465 kcal, 27g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



**Lo Mein con tofu**  
339 kcal



**Latte di soia**  
1 1/2 tazza(e)- 127 kcal

## Giorno 3

1297 kcal ● 102g proteine (32%) ● 64g grassi (44%) ● 59g carboidrati (18%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

230 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



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



**Latte di soia**  
3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Snack

175 kcal, 4g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

310 kcal, 11g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



**Zuppa speziata di lenticchie e cocco**  
272 kcal



**Pane pita**  
1/2 pane pita- 39 kcal

### Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsicce vegane e purè di cavolfiore**  
1 salsiccia- 361 kcal

## Giorno 4

1271 kcal ● 111g proteine (35%) ● 51g grassi (36%) ● 75g carboidrati (24%) ● 18g fibre (6%)

### Colazione

230 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



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



**Latte di soia**  
3/4 tazza(e)- 64 kcal

### Snack

135 kcal, 3g proteine, 12g carboidrati netti, 7g grassi



**Formaggio vegano**  
1 cubetto da 1"- 91 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

325 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 11g grassi



**Seitan teriyaki con verdure e riso**  
226 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal

### Cena

360 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsicce vegane e purè di cavolfiore**  
1 salsiccia- 361 kcal

## Giorno 5

1279 kcal ● 109g proteine (34%) ● 49g grassi (34%) ● 71g carboidrati (22%) ● 30g fibre (9%)

### Colazione

180 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



**Bubble & squeak inglese vegano**  
1 medaglioni- 97 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal

### Snack

135 kcal, 3g proteine, 12g carboidrati netti, 7g grassi



**Formaggio vegano**  
1 cubetto da 1"- 91 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

360 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



**Insalata di seitan**  
359 kcal

### Cena

385 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



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



**Teglia con salsiccia vegana e verdure**  
240 kcal

## Giorno 6

1238 kcal ● 121g proteine (39%) ● 43g grassi (31%) ● 66g carboidrati (21%) ● 26g fibre (8%)

### Colazione

180 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



**Bubble & squeak inglese vegano**  
1 medaglioni- 97 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal

### Snack

120 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi



**Chips al forno**  
12 patatine- 122 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

360 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



**Insalata di seitan**  
359 kcal

### Cena

355 kcal, 35g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Sbriciolato vegano**  
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

## Giorno 7

1334 kcal ● 116g proteine (35%) ● 47g grassi (32%) ● 80g carboidrati (24%) ● 32g fibre (10%)

### Colazione

180 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



**Bubble & squeak inglese vegano**  
1 medaglioni- 97 kcal



**Latte di soia**  
1 tazza(e)- 85 kcal

### Snack

120 kcal, 2g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi



**Chips al forno**  
12 patatine- 122 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

455 kcal, 22g proteine, 31g carboidrati netti, 22g grassi



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
273 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

355 kcal, 35g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Sbriciolato vegano**  
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu extra sodo  
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)  
1/2 cucchiaio (8mL)
- lenticchie crude  
4 cucchiaio (48g)
- briciole di burger vegetariano  
3 1/2 tazza (350g)
- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)

## Bevande

- acqua  
16 tazza(e) (3792mL)
- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 cucchiaio (15mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaio (30mL)
- olio  
1 1/2 oz (49mL)
- condimento per insalata  
10 cucchiaio (148mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
9 2/3 oz (275g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
4 barbabietta(e) (200g)
- pomodori  
7 1/2 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (908g)
- spinaci tritati surgelati  
1/4 confezione 280 g (71g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (108g)
- aglio  
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- zenzero fresco  
1/2 fette ( $\emptyset$  2,5 cm) (1g)
- spinaci freschi  
4 tazza(e) (120g)

## Zuppe, salse e sughi

- ramen dal sapore orientale  
1/2 confezione con bustina aromatizzante (43g)
- salsa piccante  
1 cucchiaio (15mL)
- brodo vegetale  
2 tazza(e) (mL)

## Altro

- latte di soia, non zuccherato  
7 1/2 tazza(e) (mL)
- insalata mista  
8 3/4 tazza (263g)
- pomodori a cubetti  
1/4 lattina/e (105g)
- cavolfiore surgelato  
1 1/2 tazza (170g)
- salsiccia vegana  
2 1/2 salsiccia (250g)
- formaggio vegano a blocco  
2 cubetto 2,5 cm (57g)
- salsa teriyaki  
1 cucchiaio (14mL)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (3g)
- miscela di erbe italiane  
2 pizzico (1g)
- chips al forno, qualsiasi gusto  
24 chips (56g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
3/4 tazza, senza guscio (75g)
- noci miste  
4 cucchiaio (34g)
- latte di cocco in lattina  
1/4 lattina (113mL)
- semi di zucca tostati, non salati  
4 cucchiaio (30g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- paprika  
1 pizzico (0g)
- curry in polvere  
1/2 cucchiaio (3g)

## Prodotti da forno

- lattuga romana (romaine)**  
3/4 cuori (375g)
- carote**  
7/8 medio (53g)
- broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)
- patate**  
3 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (322g)
- cavolini di Bruxelles**  
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

- pane pita**  
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)
- pane**  
2 fetta (64g)

### **Frutta e succhi di frutta**

- avocado**  
1 avocado (201g)

### **Cereali e pasta**

- riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaino (15g)
  - seitan**  
1/2 lbs (227g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
4 cucchiaino (34g)

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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.

---

### Latte di soia

3/4 tazza(e) - 64 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte di soia, non zuccherato**  
3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni - 97 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**salsa piccante**  
1 cucchiaino (5mL)  
**patate, pelato e tagliato a pezzi**  
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)  
**cavolini di Bruxelles, sminuzzato**  
1/2 tazza, grattugiata (25g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsa piccante**  
1 cucchiaio (15mL)  
**patate, pelato e tagliato a pezzi**  
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)  
**cavolini di Bruxelles, sminuzzato**  
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con salsa piccante.

### 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 3 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



#### **insalata mista**

2 tazza (60g)

#### **vinaigrette balsamica**

2 cucchiaio (30mL)

#### **edamame, surgelato, sgusciato**

1 tazza (118g)

#### **Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**

4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Zuppa speziata di lenticchie e cocco

272 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 19g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**paprika**  
1/2 pizzico (0g)  
**pomodori a cubetti**  
1/8 lattina/e (53g)  
**acqua**  
5/8 tazza(e) (148mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/8 lattina (56mL)  
**curry in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**spinaci tritati surgelati**  
1/8 confezione 280 g (36g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/8 grande (19g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
5/8 spicchio(i) (2g)  
**zenzero fresco, tagliato a dadini**  
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**paprika**  
1 pizzico (0g)  
**pomodori a cubetti**  
1/4 lattina/e (105g)  
**acqua**  
1 1/4 tazza(e) (296mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/4 lattina (113mL)  
**curry in polvere**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci tritati surgelati**  
1/4 confezione 280 g (71g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 grande (38g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)  
**zenzero fresco, tagliato a dadini**  
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaino (48g)

1. Scalda l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio e aggiungi le cipolle. Cuoci fino a quando diventano traslucide, circa 7 minuti.
2. Aggiungi aglio e zenzero e cuoci, mescolando spesso, per circa 4 minuti.
3. Aggiungi la polvere di curry e la paprika e cuoci per 1 minuto, mescolando continuamente.
4. Unisci il latte di cocco, le lenticchie e l'acqua. Porta a ebollizione, abbassa il fuoco e fai sobbollire per circa 30 minuti.
5. Taglia gli spinaci surgelati a pezzi e incorporali nella zuppa insieme ai pomodori. Mescola frequentemente.
6. Quando gli spinaci si sono scongelati e la zuppa è ben calda, servi.

---

## Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane pita**  
1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane pita**  
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Seitan teriyaki con verdure e riso

226 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 26g carboidrati ● 2g fibre



**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**salsa teriyaki**

2 2/3 cucchiaino (13mL)

**verdure miste surgelate**

1/6 confezione (280 g ciascuna) (48g)

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaino (15g)

**seitan, tagliato a strisce**

2 oz (57g)

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.

---

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
6 oz (170g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
12 pomodorini (204g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### 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.

### Semi di zucca

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



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

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci**  
3/4 tazza, senza guscio (75g)

1. La ricetta non contiene  
istruzioni.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Formaggio vegano

1 cubetto da 1" - 91 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio vegano a blocco**  
1 cubetto 2,5 cm (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio vegano a blocco**  
2 cubetto 2,5 cm (57g)

1. Taglia e  
gusta.

### 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.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Chips al forno

12 patatine - 122 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**chips al forno, qualsiasi gusto**  
12 chips (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**chips al forno, qualsiasi gusto**  
24 chips (56g)

1. Buon appetito.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Lo Mein con tofu

339 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 26g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**tofu extra sodo**  
4 oz (113g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**verdure miste surgelate**  
4 oz (113g)  
**ramen dal sapore orientale**  
1/4 confezione con bustina aromatizzante (21g)

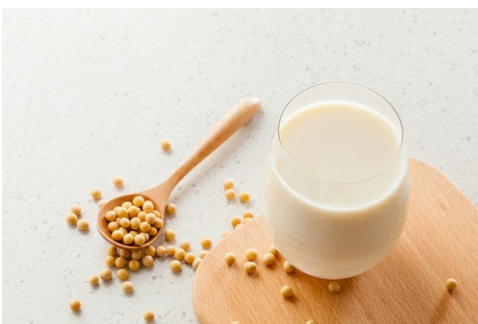
Per tutti i 2 pasti:

**tofu extra sodo**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**verdure miste surgelate**  
1/2 lbs (227g)  
**ramen dal sapore orientale**  
1/2 confezione con bustina aromatizzante (43g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

### Latte di soia

1 1/2 tazza(e) - 127 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**latte di soia, non zuccherato**  
3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 salsiccia - 361 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**  
3/4 tazza (85g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)  
**cipolla, affettato sottilmente**  
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**  
1 1/2 tazza (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)  
**cipolla, affettato sottilmente**  
1 piccolo (70g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata semplice con pomodori e carote

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



**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)

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

### Teglia con salsiccia vegana e verdure

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



**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)

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. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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

### Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
3 1/2 tazza (350g)

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

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
14 porzione (80 mL ciascuna)  
(434g)  
**acqua**  
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-