

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

Giorno 1

1471 kcal ● 98g proteine (27%) ● 70g grassi (43%) ● 79g carboidrati (21%) ● 32g fibre (9%)

Colazione

285 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 19g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Semi di girasole

180 kcal



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal

Snack

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



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Pranzo

495 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 25g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Cavolo riccio saltato

242 kcal

Cena

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

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1503 kcal ● 97g proteine (26%) ● 88g grassi (53%) ● 61g carboidrati (16%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 19g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Semi di girasole

180 kcal



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal

Snack

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



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Pranzo

415 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 21g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Chik'n tenders croccanti

3 tender/i- 171 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Cena

500 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 38g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha

171 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1537 kcal ● 97g proteine (25%) ● 85g grassi (50%) ● 72g carboidrati (19%) ● 22g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 5g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Snack

175 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano
2 spicchio(i)- 68 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

575 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 45g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)
426 kcal



Spinaci saltati semplici
149 kcal

Cena

415 kcal, 27g proteine, 29g carboidrati netti, 19g grassi



Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal



Latte di soia
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 4

1537 kcal ● 97g proteine (25%) ● 85g grassi (50%) ● 72g carboidrati (19%) ● 22g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 5g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Snack

175 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano
2 spicchio(i)- 68 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

575 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 45g grassi



Tofu in crosta di noci (vegano)
426 kcal



Spinaci saltati semplici
149 kcal

Cena

415 kcal, 27g proteine, 29g carboidrati netti, 19g grassi



Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal



Latte di soia
1 2/3 tazza(e)- 141 kcal

Giorno 5

1460 kcal ● 102g proteine (28%) ● 67g grassi (41%) ● 82g carboidrati (23%) ● 31g fibre (9%)

Colazione

205 kcal, 5g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galletta(e)- 120 kcal

Snack

175 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano
2 spicchio(i)- 68 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

440 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi



Sbriciolato vegano
3/4 tazza(e)- 110 kcal



Barbabietole
6 barbabietole- 145 kcal



Pistacchi
188 kcal

Cena

475 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



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



Insalata di seitan
359 kcal

Giorno 6

1456 kcal ● 104g proteine (28%) ● 81g grassi (50%) ● 51g carboidrati (14%) ● 27g fibre (8%)

Colazione

230 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal

Snack

145 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 9g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

445 kcal, 10g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal



Zoodles con salsa di avocado
235 kcal

Cena

475 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



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



Insalata di seitan
359 kcal

Giorno 7

1497 kcal ● 98g proteine (26%) ● 74g grassi (45%) ● 76g carboidrati (20%) ● 34g fibre (9%)

Colazione

230 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal

Pranzo

445 kcal, 10g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi



Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal



Zoodles con salsa di avocado
235 kcal

Snack

145 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 9g grassi



Latte di soia
1 tazza(e)- 85 kcal



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteine, 44g carboidrati netti, 20g grassi



Saltato in padella con Chik'n
285 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1/2 tazza (82g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- burro di arachidi
1/4 tazza (56g)
- salsa di soia (tamari)
3/4 oz (15mL)
- tofu compatto
15 1/2 oz (439g)
- briciole di burger vegetariano
3/4 tazza (75g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)

Grassi e oli

- olio
1 2/3 oz (51mL)
- olio d'oliva
3 cucchiaio (42mL)
- maionese vegana
3 cucchiaio (45g)
- condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
18 oz (512g)
- pomodori
9 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1112g)
- ketchup
3 1/4 cucchiaio (55g)
- spinaci freschi
16 tazza(e) (480g)
- peperone
2 medio (238g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)
- zucchini
1 grande (323g)
- carote
1 piccolo (14 cm) (50g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
12 tazza(e) (2832mL)
- polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- latte di mandorla non zuccherato
1 tazza(e) (240mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)
- semi di zucca tostate, non salati
4 cucchiaio (30g)
- noci
1/4 lbs (95g)
- pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)
- anacardi tostate
1/2 tazza (69g)
- burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)

Frutta e succhi di frutta

- nectarine
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)
- succo di limone
1 3/4 fl oz (52mL)
- arancia
3 arancia (462g)
- avocado
2 avocado (402g)
- fragole surgelate
2/3 tazza, non scongelata (98g)
- limone
1/2 piccolo (29g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 1/2 torte (14g)

Cereali e pasta

- seitan
6 oz (170g)
- riso integrale
3 cucchiaio (36g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
1/2 cucchiaino (10g)
- dijon**
1 1/2 cucchiaino (23g)
- pepe nero**
3 pizzico, macinato (1g)
- basilico fresco**
1 tazza di foglie intere (24g)

Altro

- hamburger vegetariano**
2 polpetta (142g)
 - latte di soia, non zuccherato**
7 1/3 tazza(e) (mL)
 - salsa sriracha**
3/8 cucchiaino (6g)
 - tenders vegani stile 'chik'n'**
3 pezzi (77g)
 - formaggio vegano grattugiato**
1 1/2 oz (43g)
 - nuggets vegani 'chik'n'**
10 nuggets (215g)
 - lievito nutrizionale**
2 cucchiaino (3g)
 - strisce vegane tipo pollo**
2 1/2 oz (71g)
-

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%**
2 quadrato/i (20g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

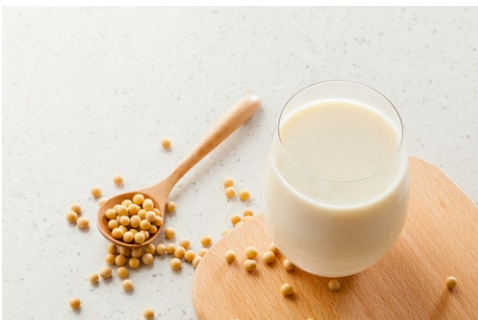
Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1/2 torte (5g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 1/2 torte (14g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico alla fragola senza latticini

230 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/3 tazza(e) (78mL)

burro di mandorle

1 cucchiaio (16g)

polvere proteica, vaniglia

1/2 porzione (80 mL ciascuna)

(16g)

latte di mandorla non zuccherato

1/2 tazza(e) (120mL)

fragole surgelate

1/3 tazza, non scongelata (49g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

2/3 tazza(e) (156mL)

burro di mandorle

2 cucchiaio (32g)

polvere proteica, vaniglia

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

latte di mandorla non zuccherato

1 tazza(e) (240mL)

fragole surgelate

2/3 tazza, non scongelata (98g)

1. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla. Aggiungi acqua se necessario per rendere il frullato meno denso.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

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

Cavolo riccio saltato

242 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

4 tazza, tritata (160g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
3 cucchiaino (27g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

3 tender/i - 171 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
3 pezzi (77g)
ketchup
3/4 cucchiaino (13g)

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

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 nettarina(e) porzioni

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu in crosta di noci (vegano)

426 kcal ● 20g proteine ● 34g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
dijon
3/4 cucchiaio (11g)
maionese vegana
1 1/2 cucchiaio (23g)
noci
4 cucchiaio, tritata (29g)
tofu compatto, scolato
6 oz (170g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
dijon
1 1/2 cucchiaio (23g)
maionese vegana
3 cucchiaio (45g)
noci
1/2 tazza, tritata (58g)
tofu compatto, scolato
3/4 lbs (340g)
aglio, tagliato a dadini
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 once. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaio, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.

Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Sbriciolato vegano

3/4 tazza(e) - 110 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
3/4 tazza (75g)

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

Barbabietole

6 barbabietole - 145 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Dà 6 barbabietole porzioni

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 barbabietta(e) (300g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles con salsa di avocado

235 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
zucchine
1/2 grande (162g)
avocado, pelato e privato dei semi
1/2 avocado (101g)
pomodori, tagliato a metà
5 pomodorini (85g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
zucchine
1 grande (323g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 avocado (201g)
pomodori, tagliato a metà
10 pomodorini (170g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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

Noci

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



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 3 pasti:

noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

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 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Spicchi di peperone al forno con formaggio vegano

2 spicchio(i) - 68 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
peperone
1/2 medio (60g)
formaggio vegano grattugiato
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
peperone
1 1/2 medio (179g)
formaggio vegano grattugiato
1 1/2 oz (43g)

1. Preriscalda il forno o il tostapane a 400°F (200°C).
 2. Taglia i lati del peperone per ottenere degli spicchi, 4 per peperone.
 3. Strofini gli spicchi con olio e condiscili con un pizzico di sale e pepe. Disponili su una teglia foderata e cuoci per 15 minuti.
 4. Togli la teglia dal forno e aggiungi il formaggio vegano negli spicchi. Cuoci altri 7 minuti fino a quando il formaggio è spumeggiante.
 5. Servi e gusta.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Cioccolato fondente

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadretto/i (20g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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 cucchiaio (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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tofu piccante con arachidi e sriracha

171 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



salsa sriracha
3/8 cucchiaino (6g)
burro di arachidi
1/2 cucchiaino (8g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio (2g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/4 lbs (99g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pomodori

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

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.

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chik'n nuggets

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

1 1/4 cucchiaio (21g)

nuggets vegani 'chik'n'

5 nuggets (108g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

2 1/2 cucchiaio (43g)

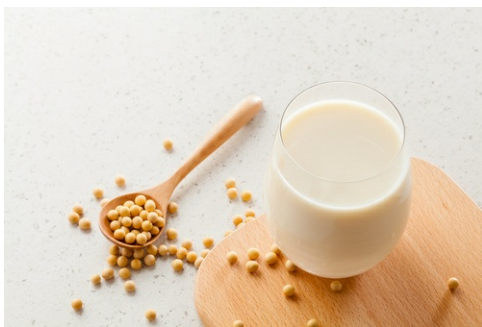
nuggets vegani 'chik'n'

10 nuggets (215g)

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

Latte di soia

1 2/3 tazza(e) - 141 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato
3 1/3 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Saltato in padella con Chik'n

285 kcal ● 21g proteine ● 5g grassi ● 34g carboidrati ● 5g fibre



riso integrale

3 cucchiaio (36g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

salsa di soia (tamari)

2 1/2 cucchiaino (12mL)

strisce vegane tipo pollo

2 1/2 oz (71g)

carote, tagliato a strisce sottili

1 piccolo (14 cm) (50g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

1/2 medio (60g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-