

# Dieta - Menu dieta vegana da 1000 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

955 kcal ● 96g proteine (40%) ● 30g grassi (28%) ● 65g carboidrati (27%) ● 10g fibre (4%)

### Colazione

145 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 1g grassi



**Bagel medio tostato con 'burro'**  
1/2 bagel/i- 145 kcal

### Pranzo

365 kcal, 24g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



**Bocconcini di seitan impanati**  
302 kcal



**Peperoni e cipolle saltati**  
63 kcal

### Cena

175 kcal, 6g proteine, 8g carboidrati netti, 11g grassi



**Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)**  
1 pomodori ripieni- 130 kcal



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

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 2

1035 kcal ● 107g proteine (41%) ● 29g grassi (25%) ● 73g carboidrati (28%) ● 14g fibre (6%)

### Colazione

145 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 1g grassi



**Bagel medio tostato con 'burro'**  
1/2 bagel/i- 145 kcal

### Pranzo

330 kcal, 13g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



**Panino vegano con avocado schiacciato**  
1/2 panino(i)- 193 kcal



**Cracker**  
8 cracker(i)- 135 kcal

### Cena

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



**Seitan semplice**  
3 oz- 183 kcal



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
1 1/2 tazza(e)- 107 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 3

1043 kcal ● 96g proteine (37%) ● 40g grassi (35%) ● 54g carboidrati (21%) ● 20g fibre (8%)

### Colazione

210 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



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



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

### Cena

230 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
1/2 tazza(e)- 36 kcal



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
196 kcal

### Pranzo

330 kcal, 13g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



**Panino vegano con avocado schiacciato**  
1/2 panino(i)- 193 kcal



**Cracker**  
8 cracker(i)- 135 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 4

989 kcal ● 95g proteine (38%) ● 47g grassi (43%) ● 28g carboidrati (11%) ● 19g fibre (8%)

### Colazione

210 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



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



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

### Cena

230 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
1/2 tazza(e)- 36 kcal



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
196 kcal

### Pranzo

275 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 20g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Tofu cajun**  
157 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 5

1034 kcal ● 99g proteine (38%) ● 34g grassi (30%) ● 57g carboidrati (22%) ● 27g fibre (10%)

### Colazione

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



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



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Cena

290 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 9g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1/2 tazza(s)- 28 kcal



**Pasta di ceci vegana con ceci**  
262 kcal

### Pranzo

285 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 16g grassi



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



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 6

1015 kcal ● 91g proteine (36%) ● 26g grassi (23%) ● 86g carboidrati (34%) ● 18g fibre (7%)

### Colazione

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



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



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal

### Cena

240 kcal, 9g proteine, 31g carboidrati netti, 6g grassi



**Zuppa di spinaci**  
108 kcal



**Pane naan**  
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

### Pranzo

315 kcal, 11g proteine, 37g carboidrati netti, 11g grassi



**Pane piatto con broccoli e hummus**  
1/2 pane piatto- 315 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 7

1015 kcal ● 91g proteine (36%) ● 26g grassi (23%) ● 86g carboidrati (34%) ● 18g fibre (7%)

### Colazione

190 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 7g grassi



**Latte di soia**

1/2 tazza(e)- 42 kcal



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal

### Cena

240 kcal, 9g proteine, 31g carboidrati netti, 6g grassi



**Zuppa di spinaci**

108 kcal



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal

### Pranzo

315 kcal, 11g proteine, 37g carboidrati netti, 11g grassi



**Pane piatto con broccoli e hummus**

1/2 pane piatto- 315 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Prodotti da forno

- bagel  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
- pangrattato  
1 3/4 cucchiaio (12g)
- pane  
1/2 lbs (224g)
- cracker  
16 cracker (56g)
- pane naan  
1/2 lbs (216g)

## Altro

- burro vegano  
3/4 cucchiaio (11g)
- miscela di erbe italiane  
4 pizzico (2g)
- formaggio vegano grattugiato  
4 cucchiaino (9g)
- latte di soia, non zuccherato  
3 tazza(e) (mL)
- cavolfiore "riso" surgelato  
2 1/2 tazza, surgelata (265g)
- Affettati vegetali  
5 fette (52g)
- insalata mista  
1/4 confezione (155 g) (43g)
- Ranch vegano  
2 cucchiaio (31mL)
- lievito nutrizionale  
4 pizzico (1g)
- pasta di ceci  
1 oz (28g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (2g)
- pepe nero  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- cumino macinato  
1/4 cucchiaio (1g)
- coriandolo macinato  
1 1/2 pizzico (0g)
- sale  
1/3 cucchiaino (2g)
- condimento Cajun  
4 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato  
1/3 cucchiaino (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
4 cucchiaino (23g)
- cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (178g)
- peperone  
1/2 grande (82g)
- spinaci freschi  
5/8 confezione 280 g (166g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
- zucchine  
1/4 grande (81g)
- aglio  
5 spicchio(i) (14g)
- carote  
2/3 grande (48g)
- coriandolo fresco  
1/2 cucchiaio, tritato (2g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1/2 tazza, tritata (20g)
- broccoli  
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- zenzero fresco  
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

## Cereali e pasta

- seitan  
5 2/3 oz (161g)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
17 1/2 tazza (4186mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
1 cucchiaino (5mL)
- salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaio (31mL)
- brodo vegetale  
5/8 tazza(e) (mL)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/3 avocado (268g)

## Grassi e oli

- olio**  
2 oz (65mL)
- olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)
- condimento per insalata**  
1/2 cucchiaio (8mL)

- succo di lime**  
1/2 fl oz (18mL)
- succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)
  - tempeh**  
4 oz (113g)
  - tofu compatto**  
5 oz (142g)
  - hummus**  
6 oz (174g)
  - briciole di burger vegetariano**  
2 oz (57g)
  - ceci in scatola**  
1/2 lattina/e (224g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i - 145 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

**burro vegano**

1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**bagel**

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

**burro vegano**

1/2 cucchiaino (7g)

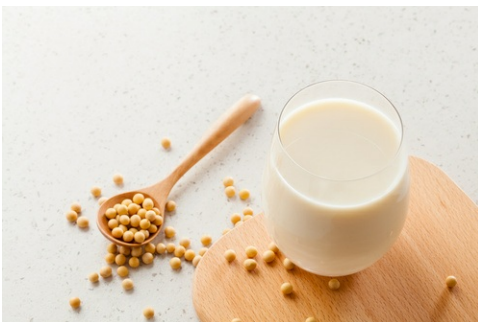
1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il 'burro'.
3. Buon appetito.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

## 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)

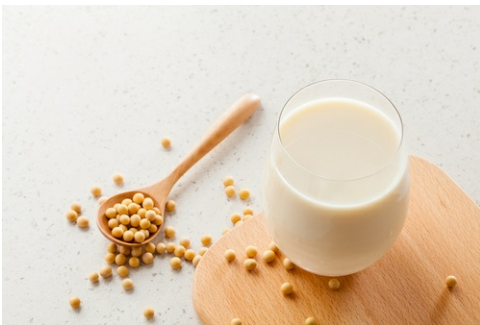
1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**hummus**  
1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Bocconcini di seitan impanati

302 kcal ● 23g proteine ● 12g grassi ● 24g carboidrati ● 1g fibre



**aglio in polvere**

1/3 cucchiaino (1g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**salsa di soia (tamari)**

2 cucchiaino (10mL)

**pepe nero**

1/3 pizzico, macinato (0g)

**cumino macinato**

1 1/3 pizzico (0g)

**coriandolo macinato**

1 1/3 pizzico (0g)

**pangrattato**

1 3/4 cucchiaio (12g)

**ketchup**

4 cucchiaino (23g)

**seitan, spezzettato in pezzi della  
dimensione di un boccone**

2 2/3 oz (76g)

1. In una ciotolina unire pangrattato, aglio in polvere, coriandolo, cumino e pepe nero. In una ciotola separata mettere la salsa di soia.
2. Immergere i bocconcini di seitan nella salsa di soia, poi nel mix di pangrattato fino a ricoprire completamente. Mettere da parte.
3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Friggere il seitan fino a doratura su tutti i lati.
4. Servire con ketchup.

### Peperoni e cipolle saltati

63 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**olio**

1/4 cucchiaio (4mL)

**cipolla, affettato**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

**peperone, tagliato a strisce**

1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Panino vegano con avocado schiacciato

1/2 panino(i) - 193 kcal ● 11g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**Affettati vegetali**

2 1/2 fette (26g)

**pane**

1 fetta(e) (32g)

**salsa piccante**

1/2 cucchiaino (3mL)

**insalata mista**

4 cucchiaino (8g)

**avocado, sbucciato e privato dei semi**

1/6 avocado (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**Affettati vegetali**

5 fette (52g)

**pane**

2 fetta(e) (64g)

**salsa piccante**

1 cucchiaino (5mL)

**insalata mista**

1/2 tazza (15g)

**avocado, sbucciato e privato dei semi**

1/3 avocado (67g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

---

### Cracker

8 cracker(i) - 135 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cracker**

8 cracker (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**cracker**

16 cracker (56g)

1. Buon appetito.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



**cipolla**  
1/2 cucchiaino, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

---

### Tofu cajun

157 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



**condimento Cajun**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
5 oz (142g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Saltato di carote e carne macinata

166 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



**carote**  
2/3 grande (48g)  
**briciole di burger vegetariano**  
2 oz (57g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**acqua**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
2/3 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**cipolla, tritato**  
1/6 grande (25g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
1/2 cucchiaino, tritato (2g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/3 spicchio(i) (1g)

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

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



**cipolla**  
1/2 cucchiaino, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Pane piatto con broccoli e hummus

1/2 pane piatto - 315 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 grande (63g)  
**hummus**  
2 cucchiaio (31g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1/2 oz (14g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**broccoli, a fette**  
3/4 tazza, tritata (68g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 grande (126g)  
**hummus**  
4 cucchiaio (62g)  
**peperoncino rosso tritato**  
2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 oz (28g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**broccoli, a fette**  
1 1/2 tazza, tritata (137g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (230°C).
2. Unire i broccoli tritati, l'aglio, metà dell'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescolare. Arrostitire 10-15 minuti fino a quando i broccoli sono teneri.
3. Mettere il naan direttamente sulla griglia del forno e cuocere fino a quando è croccante, 4-5 minuti.
4. Condire le verdure a foglia con succo di limone, l'olio restante e un po' di sale e pepe.
5. Spalmare l'hummus sul naan. Aggiungere i broccoli, le verdure a foglia e una spolverata di peperoncino tritato. Tagliare il pane piatto e servire.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

1 pomodori ripieni - 130 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pomodori ripieni porzioni

**spinaci freschi**

1/2 tazza(e) (15g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**miscela di erbe italiane**

4 pizzico (2g)

**pomodori**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**formaggio vegano grattugiato**

4 cucchiaino (9g)

**zucchine, tagliato a dadini**

1/4 grande (81g)

**cipolla, tagliato a dadini**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Preriscalda il forno a 350 F (180 C).
2. Taglia la parte superiore di ogni pomodoro e scartala.
3. Con un cucchiaino svuota ogni pomodoro, facendo attenzione a non perforarne le pareti. Scarta la polpa e i semi.
4. Asciuga l'interno dei pomodori con un tovagliolo di carta. Sala l'interno e mettili a testa in giù su un tovagliolo per consentire ulteriore drenaggio; metti da parte.
5. Taglia a dadini zuccina e cipolla.
6. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi zuccina, cipolla, origano/condimento italiano e sale/pepe (a piacere). Salta fino a quando le verdure si sono ammorbidite, circa 4 minuti.
7. Aggiungi gli spinaci e cuoci per altri 2 minuti fino ad appassire. Togli dal fuoco.
8. Sistema i pomodori con la parte aperta verso l'alto su una teglia. Metti circa metà del formaggio (sostituito senza latticini) sul fondo dei pomodori.
9. Riempi i pomodori con il composto di verdure e copri con il formaggio rimanente.
10. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti finché i pomodori sono ben caldi.
11. Facoltativo: poni sotto il grill per circa un minuto per dorare il formaggio.

---

**Latte di soia**

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Seitan semplice

3 oz - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**seitan**  
3 oz (85g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

### Macinato di cavolfiore e spinaci

1 1/2 tazza(e) - 107 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**cavolfiore "riso" surgelato**  
1 1/2 tazza, surgelata (159g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi, tritato**  
3/4 tazza(e) (23g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Macinato di cavolfiore e spinaci

1/2 tazza(e) - 36 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore "riso" surgelato**

1/2 tazza, surgelata (53g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**spinaci freschi, tritato**

1/4 tazza(e) (8g)

**aglio, tagliato a dadini**

1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore "riso" surgelato**

16 cucchiaino, surgelata (106g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**spinaci freschi, tritato**

1/2 tazza(e) (15g)

**aglio, tagliato a dadini**

1 spicchio(i) (3g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

### Tempeh buffalo con ranch vegano

196 kcal ● 12g proteine ● 13g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**salsa Frank's Red Hot**

1 cucchiaino (15mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

2 oz (57g)

**Ranch vegano**

1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**salsa Frank's Red Hot**

2 cucchiaino (30mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

4 oz (113g)

**Ranch vegano**

2 cucchiaino (30mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### 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 di ceci vegana con ceci

262 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



**lievito nutrizionale**

4 pizzico (1g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**pasta di ceci**

1 oz (28g)

**burro vegano**

1/4 cucchiaino (4g)

**cipolla, tagliato a fette sottili**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/4 lattina/e (112g)

**aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
  2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
  3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
  4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Zuppa di spinaci

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**spinaci freschi**  
2 oz (57g)  
**brodo vegetale**  
1/3 tazza(e) (mL)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**zenzero fresco, tritato**  
1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/8 lattina/e (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**spinaci freschi**  
4 oz (113g)  
**brodo vegetale**  
5/8 tazza(e) (mL)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**cipolla, tritato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**zenzero fresco, tritato**  
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Friggi cipolla e zenzero fino a che sono morbidi, circa 3-5 minuti. Aggiungi ceci, spinaci, brodo, cumino e un po' di sale. Porta a ebollizione, riduci il fuoco al minimo e cuoci finché le verdure a foglia sono appassite, circa 4-5 minuti. Trasferisci con attenzione la zuppa in un frullatore. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiusta di sale e pepe e servi.

---

### Pane naan

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



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(78g)

**acqua**

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(543g)

**acqua**

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-