

Dieta - Menu dieta vegana da 30 g di proteine



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 1 994 kcal ● 50g proteine (20%) ● 31g grassi (28%) ● 103g carboidrati (42%) ● 26g fibre (11%)

Colazione

220 kcal, 5g proteine, 43g carboidrati netti, 1g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Bretzel
138 kcal

Cena

340 kcal, 17g proteine, 38g carboidrati netti, 12g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Chik'n nuggets
5 nuggets- 276 kcal

Pranzo

430 kcal, 28g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



Saltato di carote e carne macinata
332 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 2 952 kcal ● 55g proteine (23%) ● 31g grassi (30%) ● 99g carboidrati (42%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

220 kcal, 5g proteine, 43g carboidrati netti, 1g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Bretzel
138 kcal

Cena

305 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 12g grassi



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

Pranzo

425 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Giorno 3

974 kcal ● 53g proteine (22%) ● 51g grassi (47%) ● 56g carboidrati (23%) ● 20g fibre (8%)

Colazione

200 kcal, 7g proteine, 32g carboidrati netti, 4g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

Pranzo

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



Insalata mista

121 kcal



Tofu base

6 oz- 257 kcal

Cena

395 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Giorno 4

974 kcal ● 53g proteine (22%) ● 51g grassi (47%) ● 56g carboidrati (23%) ● 20g fibre (8%)

Colazione

200 kcal, 7g proteine, 32g carboidrati netti, 4g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

Pranzo

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



Insalata mista

121 kcal



Tofu base

6 oz- 257 kcal

Cena

395 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Giorno 5

1028 kcal ● 36g proteine (14%) ● 46g grassi (40%) ● 93g carboidrati (36%) ● 25g fibre (10%)

Colazione

155 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

440 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di tofu e spinaci

370 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteine, 54g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal

Giorno 6

1028 kcal ● 36g proteine (14%) ● 46g grassi (40%) ● 93g carboidrati (36%) ● 25g fibre (10%)

Colazione

155 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

440 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di tofu e spinaci

370 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Cena

435 kcal, 17g proteine, 54g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal

Giorno 7

987 kcal ● 32g proteine (13%) ● 26g grassi (24%) ● 128g carboidrati (52%) ● 27g fibre (11%)

Colazione

155 kcal, 3g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

395 kcal, 14g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa marocchina di ceci

394 kcal

Cena

440 kcal, 15g proteine, 70g carboidrati netti, 6g grassi



Pasta con salsa pronta

340 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal

Frutta e succhi di frutta

- pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)
- succo di lime
2/3 fl oz (20mL)
- arancia
2 arancia (308g)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- succo di limone
2 3/4 cucchiaio (41mL)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- lamponi
1 1/2 tazza (185g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
2 1/2 cucchiaio (44g)
- carote
3 1/2 medio (207g)
- cipolla
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (185g)
- coriandolo fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)
- lattuga romana (romaine)
2 cuori (1000g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (480g)
- spinaci freschi
13 tazza(e) (390g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- cipolla rossa
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
- concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
- sedano crudo
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)

Altro

- nuggets vegani 'chik'n'
5 nuggets (108g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
- salsa di soia (tamari)
3 cucchiaio (45mL)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- tofu compatto
1 1/4 lbs (567g)
- lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
- ceci in scatola
3/8 lattina/e (168g)

Bevande

- acqua
1/2 tazza (115mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
1 1/2 pizzico (0g)
- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
- sale
4 pizzico (3g)
- cumino macinato
3/4 cucchiaio (5g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- paprika
1 cucchiaino (2g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (106mL)
- condimento per insalata
2 1/3 oz (67mL)
- olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Snack

- pretzel duri salati
2 1/2 oz (71g)
- piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

Cereali e pasta

- tenders vegani stile 'chik'n'
5 1/3 pezzi (136g)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- pomodori a cubetti
3/8 lattina 795 g (298g)

- seitan
3 oz (85g)
- pasta secca cruda
5 oz (140g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1/2 cucchiaino (6g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
 - brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt di soia
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 3 pasti:

piccola barretta di granola
3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Saltato di carote e carne macinata

332 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



carote
1 1/3 grande (96g)
briciole di burger vegetariano
4 oz (113g)
salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (15mL)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino rosso tritato
1 1/3 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cipolla, tritato
1/3 grande (50g)
coriandolo fresco, tritato
3 cucchiaino, tritato (3g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

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 semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di seitan

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



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)

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

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

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

cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

cetriolo, affettato o a dadini

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

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

cipolla rossa, affettato

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

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Tofu base

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



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaio (30mL)

tofu compatto

3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di tofu e spinaci

370 kcal ● 15g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/4 cucchiaio (3g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 pomodorini (51g)
olio, diviso
1 cucchiaio (15mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/4 avocado (50g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, scolato, pressato e tagliato a cubetti
1/4 confezione (450 g) (113g)
spinaci freschi, tritato
1 1/2 tazza(e) (45g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/2 cucchiaio (6g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
6 pomodorini (102g)
olio, diviso
2 cucchiaio (30mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/2 avocado (101g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
tofu compatto, scolato, pressato e tagliato a cubetti
1/2 confezione (450 g) (227g)
spinaci freschi, tritato
3 tazza(e) (90g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).\r\n\r\nIn una piccola ciotola, mescolare la salsa di soia, l'aglio, il cumino e metà dell'olio.\r\n\r\nAggiungere il tofu a cubetti e mescolare fino a quando è ben ricoperto.\r\n\r\nOpzionale: avvolgere il tutto nella pellicola e marinare in frigorifero per qualche ora o durante la notte.\r\n\r\nPosizionare della carta da forno unta su una teglia. Aggiungere il tofu.\r\n\r\nCuocere in forno per 30 minuti, girando a metà cottura.\r\n\r\nAssemblare l'insalata disponendo il tofu, i pomodori e l'avocado su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con succo di limone, semi di girasole, il restante olio e sale/pepe a piacere.\r\n\r\nMescolare e servire.\r\n\r\nNota per la conservazione: se si prepara in anticipo, conservare il tofu avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Preparare il condimento e conservarlo separatamente sempre in un contenitore ermetico in frigorifero. Unire tutti gli elementi poco prima di consumare.

Nettarina

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa marocchina di ceci

394 kcal ● 14g proteine ● 15g grassi ● 40g carboidrati ● 11g fibre



succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
pomodori a cubetti
3/8 lattina 795 g (298g)
paprika
1/4 cucchiaino (2g)
sedano crudo, tritato
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
cipolla, tritato
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
ceci in scatola, scolato
3/8 lattina/e (168g)

1. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco basso. Aggiungi cipolle e sedano e cuoci fino a quando saranno ammorbiditi, mescolando spesso, circa 10 minuti.
2. Aggiungi cumino e paprika. Mescola e cuoci per 1-2 minuti, fino a quando le spezie saranno fragranti.
3. Aggiungi ceci, pomodori e brodo vegetale. Porta a sobbollire a fuoco medio e copri. Fai sobbollire per circa 10 minuti.
4. Aggiungi il succo di limone e regola di sale/pepe a piacere. Aggiungi altra acqua o brodo se troppo densa. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

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



Dà 5 nuggets porzioni

ketchup

1 1/4 cucchiaio (21g)

nuggets vegani 'chik'n'

5 nuggets (108g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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)

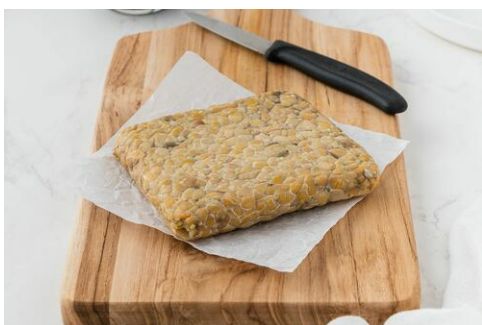
1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal ● 15g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 oz (32g)
lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
acqua
1/4 tazza(e) (52mL)
paprika
1 pizzico (0g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
carote, tritato
1/4 medio (15g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
acqua
1/2 tazza(e) (104mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
carote, tritato
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta con salsa pronta

340 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

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