

Dieta - Menù dieta vegana da 40 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

934 kcal ● 61g proteine (26%) ● 40g grassi (38%) ● 66g carboidrati (28%) ● 17g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

355 kcal, 28g proteine, 19g carboidrati netti, 16g grassi



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal



Tofu al forno

5 1/3 oz- 151 kcal

Cena

355 kcal, 22g proteine, 32g carboidrati netti, 12g grassi



Chik'n tenders croccanti

5 tender/i- 286 kcal



More

1 tazza(e)- 70 kcal

Giorno 2

956 kcal ● 56g proteine (23%) ● 38g grassi (36%) ● 85g carboidrati (35%) ● 13g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

355 kcal, 28g proteine, 19g carboidrati netti, 16g grassi



Latte di soia

1 3/4 tazza(e)- 148 kcal



Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal



Tofu al forno

5 1/3 oz- 151 kcal

Cena

375 kcal, 17g proteine, 51g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s)- 83 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

295 kcal

Giorno 3

972 kcal ● 42g proteine (17%) ● 36g grassi (34%) ● 101g carboidrati (42%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 5g grassi



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



Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal

Cena

375 kcal, 17g proteine, 51g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli
295 kcal

Pranzo

375 kcal, 16g proteine, 20g carboidrati netti, 21g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Giorno 4

1047 kcal ● 40g proteine (15%) ● 51g grassi (44%) ● 84g carboidrati (32%) ● 23g fibre (9%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 5g grassi



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



Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal

Cena

455 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 25g grassi



Lo Mein con tofu
226 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal

Pranzo

375 kcal, 16g proteine, 20g carboidrati netti, 21g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Giorno 5

1047 kcal ● 63g proteine (24%) ● 30g grassi (26%) ● 118g carboidrati (45%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 5g grassi



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



Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal

Pranzo

355 kcal, 39g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Barbabietole
2 barbabietole- 48 kcal



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal

Cena

475 kcal, 15g proteine, 62g carboidrati netti, 15g grassi



Pasta con spinaci e hummus
473 kcal

Giorno 6

969 kcal ● 53g proteine (22%) ● 36g grassi (34%) ● 81g carboidrati (33%) ● 27g fibre (11%)

Colazione

205 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal



Latte di soia
2/3 tazza(e)- 56 kcal

Pranzo

380 kcal, 26g proteine, 29g carboidrati netti, 13g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tofu e verdure arrosto
264 kcal

Cena

385 kcal, 16g proteine, 35g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa di lenticchie
271 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Giorno 7

969 kcal ● 53g proteine (22%) ● 36g grassi (34%) ● 81g carboidrati (33%) ● 27g fibre (11%)

Colazione

205 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal



Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal

Pranzo

380 kcal, 26g proteine, 29g carboidrati netti, 13g grassi



Lenticchie

116 kcal



Tofu e verdure arrosto

264 kcal

Cena

385 kcal, 16g proteine, 35g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa di lenticchie

271 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal

Altro

- tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
- latte di soia, non zuccherato
7 tazza(e) (mL)
- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
1 1/4 cucchiaino (21g)
- zenzero fresco
2/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (357g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 lbs (205g)
- broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- verdure miste surgelate
2 2/3 oz (76g)
- spinaci freschi
3/4 tazza(e) (24g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (78g)
- pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
- sedano crudo
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
- carote
2 medio (122g)
- cavolini di Bruxelles
4 oz (113g)
- peperone
1/2 medio (60g)
- broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)

Frutta e succhi di frutta

- more
1 tazza (144g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 3/4 cucchiaino (31g)
- pasta secca cruda
6 2/3 oz (190g)
- seitan
5 oz (142g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
1/4 lbs (82mL)
- tofu extra sodo
1 1/2 lbs (702g)
- tofu compatto
1/3 confezione (450 g) (151g)
- hummus
1/4 lbs (122g)
- lenticchie crude
13 1/4 cucchiaino (160g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
- noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
- olio d'oliva
1 oz (35mL)
- olio
1/2 oz (16mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
5 g (5g)
- Basilico essiccato
1 g (1g)

avocado
1/2 avocado (101g)

limone
1/2 piccolo (29g)

Bevande

acqua
6 tazza(e) (1462mL)

latte di mandorla non zuccherato
2 3/4 cucchiaino (41mL)

origano secco
2 pizzico, foglie (0g)

pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)

Cereali per la colazione

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

Zuppe, salse e sughi

ramen dal sapore orientale
1/6 confezione con bustina aromatizzante (14g)

Prodotti da forno

pane
2 fetta (64g)

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.

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**

1 bustina (43g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**

3 bustina (129g)

acqua

2 1/4 tazza(e) (533mL)

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

Latte di soia

2/3 tazza(e) - 56 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

2/3 tazza(e) (mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte di soia, non zuccherato

2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

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

Latte di soia

2/3 tazza(e) - 56 kcal ● 5g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte di soia

1 3/4 tazza(e) - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato
1 3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Tofu al forno

5 1/3 oz - 151 kcal ● 15g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
2 2/3 cucchiaio (40mL)
semi di sesamo
1 cucchiaino (3g)
tofu extra sodo
1/3 lbs (151g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
1/3 tazza (80mL)
semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
tofu extra sodo
2/3 lbs (303g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
2/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette balsamica

1 1/2 cucchiaino (23mL)

edamame, surgelato, sgusciato

3/4 tazza (89g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaino (45mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1 1/2 tazza (177g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

6 barbabietta(e) (300g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Barbabietole

2 barbabietole - 48 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 barbabietole porzioni

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

2 barbabietta(e) (100g)

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

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Dà 5 oz porzioni

seitan

5 oz (142g)

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Tofu e verdure arrosto

264 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
tofu extra sodo
1/2 blocco (162g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
2 oz (57g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
peperone, affettato
1/4 medio (30g)
broccoli, tagliato a piacere
4 cucchiaio, tritata (23g)
carote, tagliato a piacere
3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
tofu extra sodo
1 blocco (324g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
4 oz (113g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, affettato
1/2 medio (60g)
broccoli, tagliato a piacere
1/2 tazza, tritata (46g)
carote, tagliato a piacere
1 1/2 medio (92g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
ketchup
1 1/4 cucchiaio (21g)

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

More

1 tazza(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

more
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

295 kcal ● 15g proteine ● 5g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
tofu compatto
1/6 confezione (450 g) (76g)
broccoli surgelati
1/6 confezione (47g)
aglio
1/3 spicchio(i) (1g)
sale
1/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
4 cucchiaino (20mL)
Basilico essiccato
1/3 cucchiaino, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
tofu compatto
1/3 confezione (450 g) (151g)
broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
aglio
2/3 spicchio(i) (2g)
sale
1/6 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 2/3 cucchiaio (40mL)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Lo Mein con tofu

226 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



tofu extra sodo
2 2/3 oz (76g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
verdure miste surgelate
2 2/3 oz (76g)
ramen dal sapore orientale
1/6 confezione con bustina aromatizzante (14g)

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta con spinaci e hummus

473 kcal ● 15g proteine ● 15g grassi ● 62g carboidrati ● 7g fibre



hummus

1 2/3 oz (47g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

spinaci freschi

2/3 tazza(e) (20g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

pasta secca cruda

2 2/3 oz (76g)

cipolla, tagliato a dadini

1/3 piccolo (23g)

pomodori, tritato

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

aglio, tagliato a dadini

2/3 spicchio(i) (2g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio e cuoci le cipolle per circa 5 minuti.
3. Aggiungi aglio, spinaci, succo di limone e pomodori e mescola, cuocendo per circa 3 minuti.
4. Unisci l'hummus e mescola bene. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario.
5. Incorpora la pasta e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di lenticchie

271 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

origano secco
1 pizzico, foglie (0g)
lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/8 lattina (51g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)
carote, a dadini
1/4 medio (15g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/8 tazza(e) (2g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

origano secco
2 pizzico, foglie (0g)
lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
carote, a dadini
1/2 medio (31g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/8 tazza(e) (4g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

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.
-