

Dieta - Menu dieta vegana da 70 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 1 952 kcal ● 76g proteine (32%) ● 21g grassi (19%) ● 87g carboidrati (36%) ● 29g fibre (12%)

Colazione

165 kcal, 4g proteine, 20g carboidrati netti, 3g grassi



Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni- 97 kcal



More

1 tazza(e)- 70 kcal

Cena

410 kcal, 31g proteine, 24g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Fagioli lima

116 kcal

Pranzo

210 kcal, 4g proteine, 42g carboidrati netti, 1g grassi



Zuppa di pomodoro

1 lattina(e)- 211 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 1021 kcal ● 84g proteine (33%) ● 24g grassi (21%) ● 81g carboidrati (32%) ● 37g fibre (14%)

Colazione

165 kcal, 4g proteine, 20g carboidrati netti, 3g grassi



Bubble & squeak inglese vegano

1 medaglioni- 97 kcal



More

1 tazza(e)- 70 kcal

Cena

310 kcal, 23g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e)- 70 kcal



Sbriciolato vegano

1 tazza(e)- 146 kcal



Patatine fritte al forno

97 kcal

Pranzo

380 kcal, 20g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s)- 126 kcal



Pasta di lenticchie

252 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1069 kcal ● 76g proteine (29%) ● 27g grassi (23%) ● 93g carboidrati (35%) ● 38g fibre (14%)

Colazione

165 kcal, 4g proteine, 20g carboidrati netti, 3g grassi



Bubbe & squeak inglese vegano
1 medaglioni- 97 kcal



More
1 tazza(e)- 70 kcal

Cena

360 kcal, 15g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Pranzo

380 kcal, 20g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



Pane all'aglio vegano semplice
1 fetta(s)- 126 kcal



Pasta di lenticchie
252 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

961 kcal ● 70g proteine (29%) ● 32g grassi (30%) ● 81g carboidrati (34%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

180 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal



Yogurt di soia
1 vasetto- 136 kcal

Cena

360 kcal, 15g proteine, 29g carboidrati netti, 15g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Pranzo

260 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Tofu all'arancia e sesamo
3 1/2 oz di tofu- 189 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1030 kcal ● 74g proteine (29%) ● 30g grassi (26%) ● 95g carboidrati (37%) ● 21g fibre (8%)

Colazione

180 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 4g grassi



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



Yogurt di soia

1 vasetto- 136 kcal

Cena

325 kcal, 16g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



Latte di soia

1 tazza(e)- 85 kcal



Lenticchie al curry

241 kcal

Pranzo

365 kcal, 14g proteine, 46g carboidrati netti, 8g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato

1/2 panino(i)- 193 kcal



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

972 kcal ● 74g proteine (31%) ● 45g grassi (42%) ● 49g carboidrati (20%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

190 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 4g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal



Latte di soia

3/4 tazza(e)- 64 kcal

Pranzo

260 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

2 pomodori ripieni- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

972 kcal ● 74g proteine (31%) ● 45g grassi (42%) ● 49g carboidrati (20%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

190 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 4g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Frullato proteico (latte di mandorla)
105 kcal

Cena

360 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 22g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi
294 kcal



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

Pranzo

260 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)
2 pomodori ripieni- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Bevande

- polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)
- acqua
11 tazza(e) (2567mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)

Grassi e oli

- olio
1 oz (26mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (45mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaio (14mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
5/8 fl oz (18mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 lattina (300 g) (298g)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
- brodo vegetale
4 tazza(e) (mL)

Verdure e prodotti vegetali

- patate
13 oz (368g)
- cavolini di Bruxelles
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)
- fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
- broccoli surgelati
1 tazza (91g)
- aglio
4 1/2 spicchio(i) (14g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
- pomodori
8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (962g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- cipolla rossa
1/4 piccolo (18g)
- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/4 g (0g)
- sale
3 g (3g)

Prodotti da forno

- pane
1/4 lbs (96g)

Altro

- Pasta di lenticchie
4 oz (113g)
- yogurt di soia
2 contenitore(i) (301g)
- salsa sriracha
1/4 cucchiaio (4g)
- olio di sesamo
1/4 cucchiaio (4mL)
- latte di soia, non zuccherato
2 1/2 tazza(e) (mL)
- pasta di curry
1 cucchiaino (5g)
- Affettati vegetali
2 1/2 fette (26g)
- insalata mista
4 cucchiaio (8g)
- miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
- formaggio vegano grattugiato
1/3 tazza (37g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)
- semi di sesamo
1/2 cucchiaio (5g)
- latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
- semi di chia
1 cucchiaino (5g)

Dolci

- zucchero
1/2 cucchiaio (7g)

- zucchine**
2 1/4 grande (715g)
- cipolla**
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
- cipollotti**
2 cucchiaio, affettato (16g)

Cereali e pasta

- amido di mais**
3/4 cucchiaio (6g)

Frutta e succhi di frutta

- more**
3 tazza (432g)
- arancia**
4 arancia (634g)
- avocado**
1/6 avocado (34g)
- succo di lime**
1 cucchiaio (15mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh**
4 oz (113g)
 - briciole di burger vegetariano**
1 tazza (100g)
 - ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)
 - salsa di soia (tamari)**
2 1/2 cucchiaio (38mL)
 - tofu compatto**
1/4 lbs (99g)
 - lenticchie crude**
2 3/4 cucchiaio (32g)
 - burro di arachidi**
4 cucchiaio (64g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bubble & squeak inglese vegano

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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

More

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



Per singolo pasto:

more
1 tazza (144g)

Per tutti i 3 pasti:

more
3 tazza (432g)

1. Sciacqua le more e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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

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 6 e giorno 7

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.

Frullato proteico (latte di mandorla)

105 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di mandorla non zuccherato
1 tazza (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 lattina (300 g) (298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pane all'aglio vegano semplice

1 fetta(s) - 126 kcal ● 4g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. Irrora l'olio sul pane, cospargi con aglio e tostalo nel forno tostapane fino a quando il pane è dorato.

Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
Pasta di lenticchie
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
Pasta di lenticchie
4 oz (113g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Tofu all'arancia e sesamo

3 1/2 oz di tofu - 189 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 1/2 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaino (8mL)

zucchero

1/2 cucchiaino (7g)

salsa sriracha

1/4 cucchiaino (4g)

amido di mais

3/4 cucchiaino (6g)

semi di sesamo

4 pizzico (2g)

olio di sesamo

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio(i) (2g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1/4 lbs (99g)

arancia, spremuto

1/8 frutto (Ø 7.3 cm) (18g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino vegano con avocado schiacciato

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



Dà 1/2 panino(i) porzioni

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)

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.

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pomodori ripieni di verdure (senza latticini)

2 pomodori ripieni - 261 kcal ● 5g proteine ● 18g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (1g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
formaggio vegano grattugiato
2 1/2 cucchiaio (18g)
zucchine, tagliato a dadini
1/2 grande (162g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
2 pizzico (2g)
miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
formaggio vegano grattugiato
1/3 tazza (37g)
zucchine, tagliato a dadini
1 grande (323g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Preriscalda il forno a 350 F (180 C).
2. Taglia la parte superiore di ogni pomodoro e scartala.
3. Con un cucchiaio 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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

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



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Fagioli lima

116 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

3/8 confezione (280 g) (107g)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano

1 tazza (100g)

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

Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



patate

1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

noci

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

4 tazza(e) (mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

ceci in scatola, scolato

1 lattina/e (448g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 tazza, tritata (80g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Latte di soia

1 tazza(e) - 85 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte di soia, non zuccherato

1 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lenticchie al curry

241 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 3g fibre



lenticchie crude

2 2/3 cucchiaio (32g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

sale

1/3 pizzico (0g)

latte di cocco in lattina

4 cucchiaio (60mL)

pasta di curry

1 cucchiaino (5g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (15mL)

semi di sesamo

4 pizzico (2g)

cipollotti

1 cucchiaino, affettato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

semi di chia

4 pizzico (2g)

zucchine, tagliato a spirale

1 medio (196g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (30mL)

semi di sesamo

1 cucchiaino (3g)

cipollotti

2 cucchiaino, affettato (16g)

succo di lime

1 cucchiaino (15mL)

semi di chia

1 cucchiaino (5g)

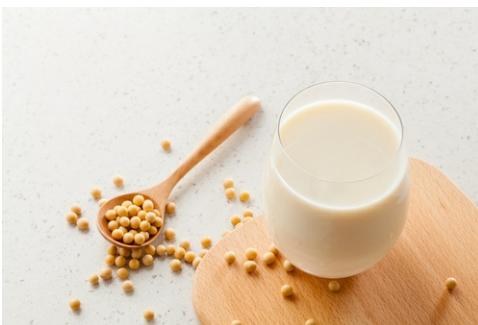
zucchine, tagliato a spirale

2 medio (392g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli.
In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa.
Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene.
Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi).
Servire.

Latte di soia

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



Per singolo pasto:

latte di soia, non zuccherato

3/4 tazza(e) (mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte di soia, non zuccherato

1 1/2 tazza(e) (mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-