

Dieta - Menu dieta vegana da 80 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

987 kcal ● 100g proteine (41%) ● 27g grassi (25%) ● 68g carboidrati (27%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

120 kcal, 3g proteine, 15g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

385 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Mais
92 kcal

Cena

260 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Alette di seitan al teriyaki
2 oz di seitan- 149 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Lenticchie
87 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1000 kcal ● 93g proteine (37%) ● 38g grassi (35%) ● 49g carboidrati (19%) ● 22g fibre (9%)

Colazione

120 kcal, 3g proteine, 15g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

385 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Mais
92 kcal

Cena

275 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 17g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano
196 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1069 kcal ● 82g proteine (31%) ● 35g grassi (29%) ● 90g carboidrati (34%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

180 kcal, 5g proteine, 36g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Bagel piccolo tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 95 kcal

Cena

275 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 17g grassi



Tempeh buffalo con ranch vegano

196 kcal



Cavolo collard all'aglio

80 kcal

Pranzo

395 kcal, 13g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi



Zuppa di pomodoro

1 lattina(e)- 211 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1020 kcal ● 97g proteine (38%) ● 29g grassi (26%) ● 80g carboidrati (31%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

180 kcal, 5g proteine, 36g carboidrati netti, 1g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Bagel piccolo tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 95 kcal

Cena

300 kcal, 19g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



Tofu cajun

157 kcal



Lenticchie

87 kcal



Cavolfiore arrosto

58 kcal

Pranzo

320 kcal, 25g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Tofu al forno

8 oz- 226 kcal



Mais

92 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

950 kcal ● 81g proteine (34%) ● 36g grassi (34%) ● 61g carboidrati (26%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

200 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

Cena

210 kcal, 10g proteine, 9g carboidrati netti, 14g grassi



Pane pita

1/2 pane pita- 39 kcal



Tofu base

4 oz- 171 kcal

Pranzo

320 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie al curry

241 kcal



Cavolo collard all'aglio

80 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

964 kcal ● 87g proteine (36%) ● 13g grassi (12%) ● 107g carboidrati (44%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

200 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

Cena

250 kcal, 12g proteine, 35g carboidrati netti, 5g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

Pranzo

295 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

964 kcal ● 87g proteine (36%) ● 13g grassi (12%) ● 107g carboidrati (44%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

200 kcal, 10g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Latte di soia

2/3 tazza(e)- 56 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

Cena

250 kcal, 12g proteine, 35g carboidrati netti, 5g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

Pranzo

295 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
15 1/3 tazza(e) (3633mL)
- latte di mandorla non zuccherato
2 cucchiaio (31mL)

Cereali e pasta

- seitan
2 oz (57g)
- pasta secca cruda
3 oz (86g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (60mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)

Altro

- salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)
- Ranch vegano
2 cucchiaio (31mL)
- burro vegano
1 1/4 cucchiaio (18g)
- pasta di curry
1 cucchiaino (5g)
- latte di soia, non zuccherato
2 tazza(e) (mL)
- lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
1 medio (61g)
- chicchi di mais surgelati
2 tazza (272g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
- aglio
2 3/4 spicchio(i) (8g)
- cavolfiore
2 1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (596g)
- zenzero fresco
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
5 g (5g)
- condimento Cajun
4 pizzico (1g)
- timo, essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
- Basilico essiccato
4 pizzico, macinato (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
6 3/4 cucchiaio (80g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto
13 oz (368g)
- salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)
- tofu extra sodo
1/2 lbs (227g)

Snack

- piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (31mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 lattina (300 g) (298g)
- salsa barbecue
1/2 tazza (143g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Prodotti da forno

- bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (227g)
- pane pita
1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

Prodotti a base di noci e semi

- broccoli surgelati**
1/2 lbs (253g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1 tazza, tritata (40g)

- semi di zucca tostati, non salati**
4 cucchiaio (30g)
 - semi di sesamo**
1/2 cucchiaio (5g)
 - latte di cocco in lattina**
4 cucchiaio (60mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel piccolo tostato con 'burro'

1/2 bagel/i - 95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

burro vegano

1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

burro vegano

1/2 cucchiaino (7g)

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

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.

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 3 pasti:

bagel

1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

burro vegano

3/4 cucchiaino (11g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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, unghilo 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.

Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tofu al forno

8 oz - 226 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 8 oz porzioni

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaio (60mL)

semi di sesamo

1/2 cucchiaio (5g)

tofu extra sodo

1/2 lbs (227g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1/2 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.

Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



chicchi di mais surgelati

2/3 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sale
2 pizzico (2g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Alette di seitan al teriyaki

2 oz di seitan - 149 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz di seitan porzioni

seitan
2 oz (57g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 carota(e) porzioni

carote
1 medio (61g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 cucchiaio (24g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tempeh buffalo con ranch vegano

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



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa Frank's Red Hot
1 cucchiaio (15mL)
tempeh, tritato grossolanamente
2 oz (57g)
Ranch vegano
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)
Ranch vegano
2 cucchiaio (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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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). Disponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire. Cuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1/4 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

2 cucchiaio (24g)

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.

Cavolfiore arrosto

58 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



olio

1/4 cucchiaio (4mL)

timo, essiccato

1 pizzico, foglie (0g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
 2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostiti fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pane pita porzioni

pane pita

1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.

Tofu base

4 oz - 171 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

tofu compatto

4 oz (113g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal ● 11g proteine ● 4g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 1/2 oz (43g)
tofu compatto
1/8 confezione (450 g) (57g)
broccoli surgelati
1/8 confezione (36g)
aglio
1/4 spicchio(i) (1g)
sale
1/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
1 cucchiaio (15mL)
Basilico essiccato
2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
3 oz (86g)
tofu compatto
1/4 confezione (450 g) (113g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
sale
1/8 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 cucchiaio (30mL)
Basilico essiccato
4 pizzico, 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.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)

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

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

14 porzione (80 mL ciascuna)

(434g)

acqua

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-