

Dieta - Menu dieta vegana da 100 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 1164 kcal ● 103g proteine (35%) ● 29g grassi (23%) ● 90g carboidrati (31%) ● 32g fibre (11%)

Colazione

260 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal

Pranzo

380 kcal, 21g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Tempeh base

2 oz- 148 kcal



Cavolo collard all'aglio

159 kcal



Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal

Cena

250 kcal, 16g proteine, 30g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta di lenticchie

252 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 1182 kcal ● 117g proteine (40%) ● 42g grassi (32%) ● 66g carboidrati (22%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal

Pranzo

365 kcal, 22g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Satay di chik'n con salsa di arachidi

2 spiedini- 233 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal

Cena

285 kcal, 29g proteine, 8g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e)- 219 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1221 kcal ● 105g proteine (35%) ● 40g grassi (30%) ● 86g carboidrati (28%) ● 24g fibre (8%)

Colazione

260 kcal, 6g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal

Cena

330 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



Chili vegano con 'carne'

218 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1187 kcal ● 110g proteine (37%) ● 42g grassi (32%) ● 68g carboidrati (23%) ● 23g fibre (8%)

Colazione

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



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal

Cena

330 kcal, 17g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



Chili vegano con 'carne'

218 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1219 kcal ● 114g proteine (37%) ● 44g grassi (32%) ● 77g carboidrati (25%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

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



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Cena

325 kcal, 10g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Ciotola con tofu barbecue e ananas
130 kcal

Pranzo

395 kcal, 32g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



Tofu al forno
10 2/3 oz- 302 kcal



Mais con burro vegano
94 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1230 kcal ● 111g proteine (36%) ● 33g grassi (24%) ● 104g carboidrati (34%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

235 kcal, 8g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal



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

Cena

325 kcal, 10g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Ciotola con tofu barbecue e ananas
130 kcal

Pranzo

395 kcal, 32g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



Tofu al forno
10 2/3 oz- 302 kcal



Mais con burro vegano
94 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1196 kcal ● 101g proteine (34%) ● 25g grassi (19%) ● 125g carboidrati (42%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

235 kcal, 8g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Bagel medio tostato con 'burro'

1/2 bagel/i- 145 kcal

Pranzo

355 kcal, 10g proteine, 52g carboidrati netti, 10g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i)- 243 kcal

Cena

330 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 11g grassi



Lenticchie

174 kcal



Tofu cajun

157 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
19 tazza(e) (4477mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
- brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa barbecue
2 cucchiaio (35g)

Altro

- Pasta di lenticchie
2 oz (57g)
- olio di sesamo
1 cucchiaino (5mL)
- strisce vegane tipo pollo
2 2/3 oz (76g)
- spiedino(i)
2 spiedino/i (2g)
- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
- burro vegano
1 cucchiaio (14g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (863g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
- aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- zenzero fresco
4 1/2 g (5g)
- pomodori stufati in scatola
1/4 lattina (~410 g) (101g)
- peperone
1/2 medio (60g)
- cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

Grassi e oli

- olio
1 oz (28mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)
- spray da cucina
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/2 g (2g)
- cumino macinato
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
- pepe nero
1 pizzico (0g)
- condimento Cajun
4 pizzico (1g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
3 cucchiaio (36g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
- succo di frutta
20 fl oz (600mL)
- ananas in scatola
1/2 tazza, pezzi (91g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- banana
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 tazza, intera (72g)
- semi di sesamo
4 cucchiaino (12g)

Prodotti da forno

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

broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)

pane
1 fetta (32g)

Snack

piccola barretta di granola
6 barretta (150g)

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

Legumi e prodotti a base di legumi

tempeh
2 oz (57g)

burro di arachidi
5 cucchiaino (27g)

briciole di burger vegetariano
2/3 confezione (340 g) (235g)

lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)

fagioli rossi
1/4 lattina (112g)

salsa di soia (tamari)
2/3 tazza (161mL)

tofu extra sodo
1 1/3 lbs (605g)

tofu compatto
1/2 lbs (255g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

piccola barretta di granola
6 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.
-

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.
-

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Nettarina

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

tempeh

2 oz (57g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

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.

Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



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.

Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto - 73 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/3 tazza di riso cotto porzioni



acqua

1/4 tazza(e) (53mL)

riso bianco a chicco lungo

1 3/4 cucchiaio (21g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Satay di chik'n con salsa di arachidi

2 spiedini - 233 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 spiedini porzioni

burro di arachidi

2 cucchiaino (11g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (7mL)

olio di sesamo

1 cucchiaino (5mL)

strisce vegane tipo pollo

2 2/3 oz (76g)

spiedino(i)

2 spiedino/i (2g)

zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente

1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Riso bianco

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

Dà 1/4 tazza di riso cotto porzioni



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

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu al forno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)

1/3 tazza (80mL)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

tofu extra sodo

2/3 lbs (302g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

2/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)

2/3 tazza (160mL)

semi di sesamo

4 cucchiaino (12g)

tofu extra sodo

1 1/3 lbs (605g)

zenzero fresco, sbucciato e grattugiato

1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

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 con burro vegano

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



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro vegano
1/4 cucchiaino (4g)
chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro vegano
1/2 cucchiaino (7g)
chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i) - 243 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta (32g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
spray da cucina
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi
ciascuna (0g)
banana, affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (59g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pasta di lenticchie

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



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

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Sbriciolato vegano

1 1/2 tazza(e) - 219 kcal ● 28g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni
briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chili vegano con 'carne'

218 kcal ● 15g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
lenticchie crude
1 cucchiaio (12g)
briciole di burger vegetariano
1/8 confezione (340 g) (43g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 pizzico (0g)
brodo vegetale
1/8 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
1/8 lattina (~410 g) (51g)
aglio, tritato
3/8 spicchio(i) (1g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
1/8 lattina (56g)
peperone, tritato
1/4 medio (30g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lenticchie crude
2 cucchiaio (24g)
briciole di burger vegetariano
1/4 confezione (340 g) (85g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
pomodori stufati in scatola
1/4 lattina (~410 g) (101g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)
fagioli rossi, scolato e sciacquato
1/4 lattina (112g)
peperone, tritato
1/2 medio (60g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

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 e giorno 6

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.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con tofu barbecue e ananas

130 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
tofu compatto
2 oz (57g)
ananas in scatola
4 cucchiaio, pezzi (45g)
salsa barbecue
1 cucchiaio (17g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
tofu compatto
4 oz (113g)
ananas in scatola
1/2 tazza, pezzi (91g)
salsa barbecue
2 cucchiaio (35g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scola il tofu. Asciugalo con un panno e premi delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Taglialo a strisce e condiscilo con olio.
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e non girarlo finché la base non sarà dorata, circa 5 minuti. Gira e cuoci altri 3-5 minuti finché il tofu non è croccante. Rimuovi dalla padella e metti da parte.
3. Aggiungi il broccolo nella padella con un po' d'acqua e cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché non è al vapore e ammorbidito, circa 5 minuti.
4. Versa la salsa barbecue sul tofu per ricoprirlo. Servi il tofu insieme a broccoli e ananas.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

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 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.

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.
-