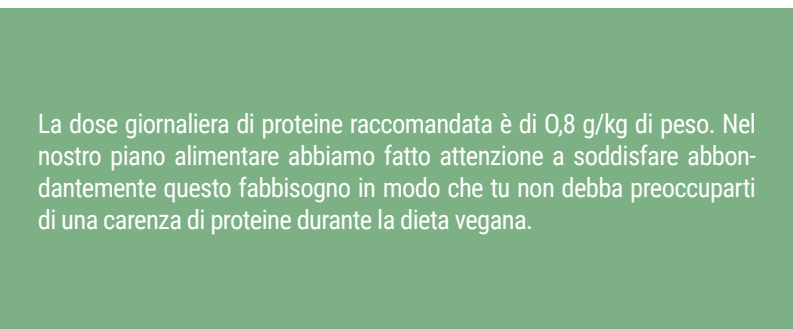


CHALLENGE: 7 GIORNI DI DIETA VEGANA

PIANO ALIMENTARE



Questo piano alimentare si basa su un fabbisogno calorico di 2000 kcal al giorno ma può essere adattato a seconda delle esigenze individuali. Se hai bisogno di qualche caloria aggiuntiva puoi mangiare due o tre cucchiaini di muesli in più a colazione, una manciata di frutta secca o una banana come spuntino. Se al contrario vuoi ridurre le calorie, puoi rinunciare a uno degli snack.



La dose giornaliera di proteine raccomandata è di 0,8 g/kg di peso. Nel nostro piano alimentare abbiamo fatto attenzione a soddisfare abbondantemente questo fabbisogno in modo che tu non debba preoccuparti di una carenza di proteine durante la dieta vegana.



A nessuno piace avere una costante sensazione la fame, per questo motivo abbiamo programmato 5 pasti: colazione, pranzo, cena e due spuntini.



Per non dover passare ore a cucinare dopo una lunga giornata di lavoro, il Meal Prep sarà parte integrante di questa challenge. Risparmierai tempo e non avrai resti in frigorifero.



Puoi ordinare alcuni prodotti in anticipo per assicurare la buona riuscita della challenge e procurarti tutti gli ingredienti che ti servono grazie alla nostra lista della spesa. Altri alimenti li avrai di sicuro già in casa.



CHALLENGE: 7 GIORNI DI DIETA VEGANA

PIANO ALIMENTARE

*C: CARBOIDRATI *G: GRASSI *P: PROTEINE

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	TOTALE
LUNEDÌ	MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI 60 G + 1 MELA CA. 120 G + 100 ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 342 C*: 28G G*: 15G P*: 17G	PALEO BAR MIRTILLI KCAL: 133 C: 22G G: 3G P: 2G	LUNCH BOX: FALAFEL (1 PORZIONE) KCAL: 914 C: 45G G: 67G P: 38G	FRULLATO PROTEICO VEGANO CIOCCOLATO O VANIGLIA 30 G +LATTE DI MANDORLE 300ML KCAL: 178 C: 3G G: 4G P: 23G	INSALATA DI CECI (1 PORZIONE) KCAL: 470 C: 35G G: 26G P: 14G	KCAL: 2037 C: 133G G: 115G P: 94G
MARTEDÌ	MUESLI PROTEICO ALLA BANANA (1 PORZIONE) + 100 ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 377 C: 20G G: 20G P: 20G	MACEDONIA DI FRUTTA CON SALSA DI MARACUJA (1 PORZIONE) KCAL: 181 C: 35G G: 1G P: 3G	LUNCH BOX: FALAFEL (1 PORZIONE) KCAL: 914 C: 45G G: 67G P: 38G	FRULLATO PROTEICO VEGANO ALLA VANIGLIA 30 G + 125 G LAMPONI + 300 ML ACQUA KCAL: 140 C: 7G G: 1G P: 22G	COUS-COUS ALL'ORIENTALE KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	KCAL: 2031 C: 151 G: 110 P: 93
MERCOLEDÌ	MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI 60 G + MACEDONIA DI FRUTTA CON SALSA DI MARACUJA (1 PORZIONE) +LATTE DI MANDORLE 100ML KCAL: 461 C: 14G G: 15G P: 17G	BROWNIE RAW E VEGANI AI SEMI DI CHIA + 30 G FIOCCHI PROTEICI KCAL: 362 C: 21G G: 19G P: 21G	COUS-COUS ALL'ORIENTALE KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	FRULLATO PROTEICO VEGANO CIOCCOLATO O VANIGLIA 30 G + 2 CUCCHIAINI BURRO D'ARACHIDI (20 G) +300ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 297 C: 5G G: 13G P: 29G	SPAGHETTI CINESI CON TOFU AFFUMICATO (1 PORZIONE) KCAL: 491 C: 58G G: 18G P: 18G	KCAL: 2030 C: 128 G: 86 P: 95
GIOVEDÌ	MUESLI PROTEICO ALLA BANANA (1 PORZIONE) + 100 ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 377 C: 20G G: 20G P: 20G	FRULLATO PROTEICO VEGANO ALLA VANIGLIA 30 G + 125 G MIRTILLI +300ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 249 C: 12G G: 5G P: 24G	INSALATA DI CAVOLFIOR E FINOCCHIO (1 PORZIONE) KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	BROWNIE RAW E VEGANI AI SEMI DI CHIA + MACEDONIA DI FRUTTA CON SALSA DI MARACUJA (1 PORZIONE) KCAL: 440 C: 53G G: 19G P: 8G	INSALATA DI PASTA CON ASPARAGI E PESTO (1 PORZIONE) KCAL: 611 C: 54G G: 30G P: 24G	KCAL: 1970 C: 157 G: 92 P: 87
VENERDÌ	MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI 60 G + 1 MELA CA. 120 G + 100 ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 342 C: 28G G: 15G P: 17G	BROWNIE RAW E VEGANI AI SEMI DI CHIA + 2 CUCCHIAINI BURRO D'ARACHIDI (20 G) KCAL: 378 C: 20G G: 27G P: 11G	INSALATA DI PASTA CON ASPARAGI E PESTO (1 PORZIONE) KCAL: 611 C: 54G G: 30G P: 24G	BARRETTA ENERGETICA MELA-AMARENA + FRULLATO PROTEICO VEGANO CIOCCOLATO O VANIGLIA 30 G +LATTE DI MANDORLE 300ML KCAL: 318 C: 23G G: 9G P: 26G	INSALATA DI CAVOLFIOR E FINOCCHIO (1 PORZIONE) KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	KCAL: 1942 C: 143 G: 99 P: 89
SABATO	BROWNIE RAW E VEGANI AI SEMI DI CHIA + GELATO VEGANO ALLE BANANE (1/2 PORZIONE) + 20 G FIOCCHI PROTEICI KCAL: 607 C: 69G G: 37G P: 19G	PALEO BAR MARACUJA KCAL: 147 C: 22 G: 5G P: 3G	INSALATA DI CAVOLFIOR E FINOCCHIO (1 PORZIONE) KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	GELATO VEGANO ALLE BANANE (1/2 PORZIONE) + FRULLATO PROTEICO VEGANO ALLA VANIGLIA, 30G KCAL: 385 C: 51G G: 9G P: 25G	INSALATA DI PASTA CON ASPARAGI E PESTO (1 PORZIONE) KCAL: 611 C: 54G G: 30G P: 24G	KCAL: 2043 C: 214 G: 99 P: 82
DOMENICA	OVERNIGHT MUESLI + 100 ML LATTE DI MANDORLE VKCAL: 300 C: 19G G: 13G P: 22G	CRUNCHY FRUITS ANANAS FRAGOLA 60 G 200 G YOGURT DI SOIA NON ZUCCHERATO KCAL: 294 C: 45G G: 5G P: 11G	BUDDHA BOWL KCAL: 762 C: 53G G: 47G P: 27G	FRULLATO PROTEICO VEGANO CIOCCOLATO O VANIGLIA 30 G + 2 CUCCHIAINI BURRO D'ARACHIDI (20 G) +300ML LATTE DI MANDORLE KCAL: 297 C: 5G G: 13G P: 29G	SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON FUNGHI E SEMI DI MELOGRANO (2 PORZIONI) + MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI 60 G COME TOPPING KCAL: 354 C: 20G G: 22G P: 20G	KCAL: 2007 C: 142 G: 100 P: 109