

PROGRAMMA SETTIMANALE

MANGIARE VEGANO



Messo a punto da **Pia Teichmann**, nutrizionista di iMpuls. Basato su una persona con un fabbisogno calorico regolare di 1800 kcal.

Una pietanza non fa al caso vostro? Su **iMpuls** e **Migusto** sono disponibili tante altre ricette da provare.



iMpuls



Migusto

LUNEDÌ

Calorie totali: 1810 kcal



Colazione

Pappa d'avena al cocco e al mango con semi di chia



Pranzo

Curry colorato con tofu



Cena

Hamburger vegano



Snack

Power Ball



MARTEDÌ

Calorie totali: 1760 kcal



Colazione

Tartine di pane paesano con crema di noci d'acagiù



Pranzo

Bowl di noci d'acagiù e riso



Cena

Padellata di verdure e quinoa



Snack

Tortine vegane ai mirtilli



MERCOLEDÌ

Calorie totali: 1800 kcal



Colazione

Bowl con kiwi per la colazione vegana



Pranzo

Pasta di lenticchie rosse con crema di avocado



Cena

Zuppa di radici con castagne



Snack

Barretta di granola



GIOVEDÌ

Calorie totali: 1860 kcal



Colazione

Smoothie bowl alle bacche



Pranzo

Insalata di ceci, avocado e tofu



Cena

Stufato di patate dolci e lenticchie



Snack

Budino vegan di noci d'acagiù con mirtilli



VENERDÌ

Calorie totali: 1770 kcal



Colazione

Fiocchi di miglio overnight



Pranzo

Fagioli bianchi in salsa di pomodoro



Cena

Talleri di quinoa con salsa di fagioli e verdure



Snack

Ananas alla griglia con yogurt di latte di cocco



SABATO

Calorie totali: 1670 kcal



Colazione

Budino alla chia
con bacche



Pranzo

Minestra di lenticchie
con tahini



Cena

Sauté di ceci all'ananas



Snack

Nicecream di patate dolci
al chai



DOMENICA

Calorie totali: 1730 kcal



Colazione

Yogurt di cocco Coyog con
granola alla canapa



Pranzo

Insalata di
salsicette vegan



Cena

Risotto alle mandorle con
barbabietole e funghi



Snack

Minestrone con riso



Snack

Crema di tofu seta e frutta

