

MYPROTEIN



FUEL YOUR AMBITION

GUIDA NUTRIZIONALE

GUIDA PER UNA DIETA VEGANA

FUEL YOUR AMBITION

CONTENUTI

Seleziona l'argomento



1

**E così sei
diventato vegano...**

2

**I principi di una
dieta a base
vegetale**

3

**Per iniziare,
parliamo di
integratori**

4

Piano alimentare

5

**Gustose ricette
vegetali**

E così sei diventato vegano

Indipendentemente dalle ragioni che ti hanno spinto a eliminare la carne e i derivati del latte dalla tua dieta, l'alimentazione vegana può sembrare scoraggiante all'inizio. Eppure non dovrebbe essere così.

Grazie alla nostra guida, ti aiuteremo a integrare questo stile di vita nella tua quotidianità. Ti faremo provare delle gustosissime ricette e ti insegneremo come assumere tutti i nutrienti necessari. Mangiare vegetale non è mai stato così facile.

I principi di una dieta a base vegetale

Eliminare la carne e i derivati del latte per seguire una dieta esclusivamente vegetale è una tendenza sempre più in voga negli ultimi tempi. Affronteremo insieme le difficoltà di una dieta vegana, cercheremo di capire perché sempre più persone hanno deciso di intraprendere questo cambiamento e ti insegneremo in che modo puoi riuscirci anche tu.

01 Cos'è la dieta vegana?

Essere vegani significa evitare tutti i prodotti animali e di origine animale, compresi carne, pesce, uova, derivati del latte e, in alcuni casi, miele. Generalmente un'alimentazione vegana prevede il consumo di frutta, verdura, funghi, cereali, frutta secca, soia e alternative vegetali alla carne e ai prodotti caseari.

02 Perché diventare vegani?

Spesso si sceglie di passare a un regime dietetico vegano per ragioni di salute, ambientali o etiche. Gli alimenti vegetali hanno un impatto ambientale più basso, in quanto necessitano di minori quantità di acqua e terreno e producono meno gas serra. Chi segue una dieta vegana per motivi etici, da cui l'espressione "veganismo morale", generalmente smette di acquistare anche altri prodotti di origine animale, come la pelle, le pellicce e alcuni cosmetici.

03 Trova il giusto apporto nutritivo

La varietà è alla base di ogni dieta, anche perché è fondamentale assumere la quantità sufficiente di vitamine e minerali contenuti in frutta e verdura. E questo è ancora più vero per i vegani.

04 Ma dove si ottengono le proteine?

Assumere la dose giornaliera consigliata di proteine seguendo una dieta vegana non è difficile, ma fare in modo che vi sia la giusta quantità di alcune proteine più specifiche (come gli aminoacidi) è un po' più laborioso.

Molte proteine vegetali non sono "complete", pertanto non contengono i 9 aminoacidi essenziali, non in quantità sufficienti almeno. È necessario perciò consumare un'ampia varietà di alimenti vegetali per rispettare le dosi consigliate e uno dei tanti modi, ad esempio, è combinare i legumi con il riso integrale nello stesso pasto.



Per iniziare, parliamo di integratori

Per evitare che tutto il fabbisogno energetico dipenda esclusivamente dalla dieta, sarà sufficiente assumere questi semplici integratori che assicurano il necessario apporto di nutrienti per affrontare ogni giornata al meglio.



Vegan Omega

Un prodotto indispensabile per la salute che non può essere sintetizzato dall'organismo, ma che è spesso presente in alimenti animali come i pesci grassi. Fortunatamente gli omega-3 possono essere estratti anche dalle alghe marine offrendo tutti gli stessi benefici di quelli animali.

[Scopri di più](#)



Vitamina B12

Questa vitamina si trova solo nei prodotti animali e una sua carenza può provocare problemi come l'anemia. Come assumerne la giusta quantità? Consuma prodotti con aggiunta di B12 e assumi un integratore.

[Scopri di più](#)



Vitamina D3 Vegana

La vitamina D, detta anche vitamina del sole, svolge una serie di funzioni fondamentali nell'organismo. Anche se alcuni alimenti sono integrati con un'aggiunta, l'aiuto di un integratore può contribuire a coprire il suo fabbisogno quotidiano.

[Scopri di più](#)



Ferro

Indispensabile per la generazione di nuovo DNA e globuli rossi e per favorire il metabolismo energetico, il ferro è un integratore decisamente importante. Consumare grandi quantità di crucifere, legumi, piselli, frutta secca e semi oleosi può essere d'aiuto, ma il ferro contenuto in questi alimenti ha una biodisponibilità minore. Pertanto è consigliabile assumere anche un integratore per essere certi di aver assunto la dose consigliata.

[Scopri di più](#)



Formula Proteica Vegana

Assumere i 9 amminoacidi essenziali è fondamentale per il corretto funzionamento di molti processi fisiologici. Per assicurarsi un apporto completo di aminoacidi è necessario mangiare proteine complete oppure combinare gli alimenti tra loro. Un modo gustoso e pratico per ottenere lo stesso risultato è integrare la dieta con un frullato proteico.

[Scopri di più](#)

PIANO ALIMENTARE



LUNEDÌ

COLAZIONE

Frullato con **Formula Proteica Vegana**, banana e spinaci

PRANZO

Pita con felafel e insalata

CENA

Chilli ai 5 legumi con riso

SPUNTINO

Barretta Proteica Vegana

MARTEDÌ

COLAZIONE

Toast di pane a lievitazione naturale con tofu strapazzato

PRANZO

Piadina arrotolata con ceci, verdure arrostiti e paprika affumicata

CENA

Noodle con verdure saltate e fagioli edamame

SPUNTINO

Frullato di frutta e **Formula Proteica Vegana**

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Yogurt vegetale con frutti di bosco misti, muesli e semi di lino

PRANZO

Noodle con verdure saltate e fagioli edamame

CENA

Zuppa di lenticchie con riso

SPUNTINO

Carb Crusher Vegano

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Frullato con **Formula Proteica Vegana**, banana e spinaci

PRANZO

Zuppa di lenticchie con riso

CENA

Hamburger di ceci con patate dolci a spicchi e insalata di cavolo cappuccio

SPUNTINO

Tortino con semi di chia e **Formula Vegana** al cioccolato



PIANO ALIMENTARE



VENERDÌ

COLAZIONE

Toast di pane a lievitazione naturale con tofu strapazzato

PRANZO

Piadina arrotolata con purè di fagioli rossi, cipolla, erbe aromatiche e insalata

CENA

Pasta al pomodoro con salsiccia vegetale

SPUNTINO

[Carb Crusher Vegano](#)

SABATO

COLAZIONE

Yogurt vegetale con frutti di bosco misti, muesli e semi di lino

PRANZO

Fagioli al pomodoro cotti al forno e jacket potato

CENA

Risotto alla zucca violina e salvia

SPUNTINO

Tortino con semi di chia e [Formula Vegana](#) al cioccolato

DOMENICA

COLAZIONE

Pane tostato con tofu strapazzato, salsicce vegetali, funghi saltati e fagioli

PRANZO

Zuppa di zucca violina arrostita e pane integrale

CENA

Bistecca di seitan con patate e verdure arrosto e salsa gravy

SPUNTINO

Crumble di mela con yogurt magro





QUANTITÀ
per 6-8 pancake

COLAZIONE

Soffici pancake vegani

CALORIE
89

GRASSI
2 g

PROTEINE
7 g

CARBOIDRATI
11 g

INGREDIENTI

100 g di [Avena Istantanea](#)
gusto vaniglia

50 g di [Formula Proteica Vegana](#)

1 cucchiaino di lievito per dolci

250 ml di latte vegetale

1/2 banana schiacciata

[Olio di Cocco](#) per la cottura

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti, tranne quelli che si useranno per guarnire, finché il composto non risulterà omogeneo. La banana sostituisce l'uovo e serve a legare tutti gli ingredienti.

Ungere un padellino con olio di cocco e scaldarlo a fuoco medio-alto.

Versare la pastella nel padellino (2-3 cucchiaini alla volta). Cuocere da un lato finché i bordi non inizieranno a dorarsi, quindi girare dall'altro lato e cuocere per circa un minuto. Seguire lo stesso procedimento fino all'esaurimento della pastella.



PRANZO

Fajita portobello pronte in 15 minuti

CALORIE
439

GRASSI
15 g

PROTEINE
12 g

CARBOIDRATI
35 g

INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di [Olio di Cocco](#)
- 2 peperoni classici
- 1 cipolla bianca
- 4 funghi portobello (affettati)
- Spezie per fajita
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- Una manciata di peperoncini jalapeño sottaceto
- 6 tortilla messicane integrali
- Guacamole

PROCEDIMENTO

Scaldare una padella ampia e versare l'olio di cocco. Una volta sciolto, aggiungere le cipolle fatte a fettine e i peperoni. Soffriggere per 8-10 minuti finché le verdure non saranno appassite, insaporire con le spezie e lasciare andare per altri 2 minuti.

Aggiungere i funghi portobello e la salsa di soia e far dorare per 4-6 minuti.

Ultimata la doratura, riscaldare le tortilla in forno o nel microonde. Riempirle con le verdure appena saltate e guarnire con peperoncini jalapeño, guacamole e salsa.



CENA

Hamburger da urlo di barbabietola rossa

CALORIE
455

GRASSI
11 g

PROTEINE
21 g

CARBOIDRATI
68 g

INGREDIENTI

Per l'hamburger:

- 1 cipolla bianca piccola
- 2 spicchi d'aglio
- 150g di barbabietole rosse già cotte
- 150g di quinoa già cotta
- 150g di pangrattato integrale
- 2-3 cucchiaini di salsa barbecue
- Un pizzico di sale e pepe

Per il resto:

- 4 panini per hamburger
- 1 cipolla bianca piccola
- 1 cucchiaino di **Olio di Cocco**
- 8 cucchiaini di maionese vegana
- 1 cucchiaino di salsa sriracha, oppure un'altra salsa piccante a piacere
- ½ cucchiaino di mostarda

PROCEDIMENTO

Soffriggere le fettine di una delle due cipolle a fuoco basso o medio con un po' d'olio per 10-15 minuti, girando di tanto in tanto. A metà cottura, aggiungere 1 cucchiaino di zucchero non raffinato per favorire il processo di caramellizzazione.

Nell'attesa, unire l'altra cipolla e l'aglio in un frullatore e sminuzzarli in modo grossolano. Aggiungere la barbabietola rossa, la quinoa già cotta, il pangrattato, la salsa barbecue, sale, pepe e frullare finché gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

Scaldare l'olio di cocco in una padella a fuoco medio-alto. Cuocervi gli hamburger per 10-12 minuti, girandoli a metà cottura.

Per una salsa vegana fai-da-te, mescolare in un recipiente la salsa sriracha con la mostarda. Riempire i panini con gli hamburger, guarnendoli con le cipolle caramellate e la salsa vegana.



FRULLATO

Frullato vegano altamente proteico

CALORIE
441

GRASSI
12 g

PROTEINE
29 g

CARBOIDRATI
61 g

INGREDIENTI

- 200 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaio di fiocchi d'avena
- 2 datteri snocciolati
- 1 cucchiaio di burro di frutta secca
- 1 misurino di [Formula Proteica Vegana](#)
- 1 cucchiaino di [Semi di Chia](#)
- Un pizzico di sale marino

PROCEDIMENTO

Per prima cosa, versare il latte nel frullatore (questo impedirà agli altri ingredienti di restare incastrati tra le lame).

Aggiungere gli altri ingredienti e frullare finché il composto non sarà omogeneo.



**Preparati
a essere
sempre
in forma**