Dieta - Menu dieta vegetariana digiuno intermittente da 1000 calorie

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

982 kcal 92g proteine (37%) 30g grassi (28%) 72g carboidrati (29%) 14g fibre (6%)

Pranzo

385 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 12g grassi

Ciotola insalata taco con tempeh
277 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

380 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 17g grassi

Chik'n tenders croccanti
4 tender/i- 229 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1034 kcal 100g proteine (39%) 33g grassi (29%) 73g carboidrati (28%) 11g fibre (4%)

Pranzo

440 kcal, 28g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

380 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 17g grassi

Chik'n tenders croccanti
4 tender/i- 229 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

991 kcal 96g proteine (39%) 35g grassi (32%) 62g carboidrati (25%) 11g fibre (4%)

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi

Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal

Insalata di ceci, zucca e feta
261 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

991 kcal 96g proteine (39%) 35g grassi (32%) 62g carboidrati (25%) 11g fibre (4%)

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi

Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal

Insalata di ceci, zucca e feta
261 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

970 kcal 97g proteine (40%) 30g grassi (28%) 57g carboidrati (24%) 21g fibre (9%)

Pranzo

370 kcal, 39g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi

Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

385 kcal, 10g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi

Succotash di fagioli bianchi
162 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Riso bianco al burro
121 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

970 kcal 97g proteine (40%) 30g grassi (28%) 57g carboidrati (24%) 21g fibre (9%)

Pranzo

370 kcal, 39g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi

Sbriciolato vegano
2 tazza(e)- 292 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cena

385 kcal, 10g proteine, 45g carboidrati netti, 16g grassi

Succotash di fagioli bianchi
162 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Riso bianco al burro
121 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1042 kcal 90g proteine (35%) 41g grassi (35%) 65g carboidrati (25%) 14g fibre (5%)

Pranzo

385 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 22g grassi

Hamburger vegetale (polpetta)
1 polpetta- 127 kcal

Insalata mista semplice
170 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteine, 40g carboidrati netti, 18g grassi

Spezzatino vegano alla Guinness
366 kcal

Insalata Caprese
71 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  8 pezzi (204g)
- [ ] insalata mista
  3 confezione (155 g) (461g)
- [ ] salsiccia vegana
  2 salsiccia (200g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1/6 contenitore (20 g) (4g)
- [ ] birra scura (es. Guinness)
  1/3 bottiglia (340 g) (mL)
- [ ] hamburger vegetariano
  1 polpetta (71g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] ketchup
  2 cucchiaio (34g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (248g)
- [ ] aglio
  1 spicchio(i) (3g)
- [ ] zucchine
  1/2 medio (98g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  1/2 tazza (68g)
- [ ] peperone
  1/2 medio (60g)
- [ ] scalogni
  1/2 spicchio/i (28g)
- [ ] patate
  1/3 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (71g)
- [ ] cipolla
  1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
- [ ] sedano crudo
  1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
- [ ] carote
  1/3 medio (20g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] latte intero
  2 tazza(e) (480mL)
- [ ] yogurt magro aromatizzato
  2 contenitore (170 g) (340g)
- [ ] formaggio feta
  2 oz (57g)
- [ ] burro
  3/4 cucchiaio (11g)
- [ ] mozzarella fresca
  1/2 oz (14g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] miscela per taco
  1/2 cucchiaio (4g)
- [ ] pepe nero
  3 pizzico, macinato (1g)
- [ ] sale
  1/4 cucchiaio (4g)
- [ ] cumino macinato
  4 pizzico (1g)
- [ ] Timo fresco
  4 pizzico (0g)
- [ ] basilico fresco
  4 cucchiaino di foglie intere (2g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1 1/2 cucchiaio (27g)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1/2 oz (14mL)
- [ ] condimento per insalata
  12 3/4 cucchiaio (191mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 1/2 cucchiaio (24mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 1/3 cucchiaio (35mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1/4 avocado (50g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)

Bevande

- [ ] acqua
  15 tazza(e) (3515mL)
- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  6 3/4 cucchiaio (77g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  2 oz (57g)
- [ ] fagioli rifritti
  4 cucchiaio (61g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)
- [ ] briciole di burger vegetariano
  4 tazza (400g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/2 tazza (131g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] farina 00
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] seitan
  2 1/3 oz (66g)

Dolci

- [ ] zucchero di canna
  1 cucchiaino (4g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1/2 oz (14g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola insalata taco con tempeh

277 kcal 17g proteine 12g grassi 14g carboidrati 11g fibre

tempeh
2 oz (57g)
miscela per taco
1/2 cucchiaio (4g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/2 cucchiaio (27g)
fagioli rifritti
4 cucchiaio (61g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
avocado, tagliato a cubetti
1/4 avocado (50g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal 2g proteine 0g grassi 24g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

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

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal 27g proteine 10g grassi 35g carboidrati 8g fibre

Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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 cucchiaio (23mL)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal 8g proteine 2g grassi 32g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci, zucca e feta

261 kcal 11g proteine 15g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
3/4 tazza (23g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
formaggio feta, tagliato a cubetti
1 oz (28g)
zucchine, tagliato a mezzalune
1/4 medio (49g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
formaggio feta, tagliato a cubetti
2 oz (57g)
zucchine, tagliato a mezzalune
1/2 medio (98g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Metti i ceci e le zucchine affettate su una teglia in sezioni separate. Irrora tutto con olio. Cospargi il cumino sui ceci e il condimento italiano sulle zucchine insieme a sale/pepe a piacere su entrambi. Massaggia con le mani per distribuire uniformemente. Cuoci per circa 30 minuti, mescolando una volta. Metti da parte a raffreddare.
3. Prepara l'insalata disponendo su un letto di misticanza la feta e i ceci/zucchine arrostiti. Irrora con la vinaigrette balsamica e servi.
4. Nota meal prep: conserva i ceci arrostiti e le zucchine avanzati in un contenitore ermetico in frigorifero. Per massima freschezza, prepara il resto dell'insalata il giorno stesso e conserva la vinaigrette fino al momento di servire.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal 37g proteine 9g grassi 6g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
4 tazza (400g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

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

Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

1 polpetta - 127 kcal 10g proteine 3g grassi 11g carboidrati 4g fibre

Dà 1 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Insalata mista semplice

170 kcal 3g proteine 12g grassi 11g carboidrati 3g fibre

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Semi di girasole

90 kcal 4g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

semi di girasole
1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal 16g proteine 9g grassi 21g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal 28g proteine 12g grassi 11g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Succotash di fagioli bianchi

162 kcal 6g proteine 4g grassi 20g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
4 cucchiaio (34g)
peperone, tritato finemente
1/4 medio (30g)
scalogni, tritato finemente
1/4 spicchio/i (14g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
4 cucchiaio (66g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1/2 tazza (68g)
peperone, tritato finemente
1/2 medio (60g)
scalogni, tritato finemente
1/2 spicchio/i (28g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 tazza (131g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

Insalata mista semplice

102 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Riso bianco al burro

121 kcal 2g proteine 5g grassi 18g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Spezzatino vegano alla Guinness

366 kcal 20g proteine 13g grassi 38g carboidrati 4g fibre

farina 00
1 cucchiaino (3g)
birra scura (es. Guinness)
1/3 bottiglia (340 g) (mL)
zucchero di canna
1 cucchiaino (4g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
patate, tagliato a dadini
1/3 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (71g)
cipolla, tagliato a dadini
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
seitan, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 1/3 oz (66g)
carote, diviso a metà per il lungo e affettato sottilmente
1/3 medio (20g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
Timo fresco, tritato
4 pizzico (0g)

1. Scaldare 2 cucchiai di olio d'oliva e salsa di soia in una padella a fuoco medio-alto. Rosolare il seitan nell'olio caldo fino a doratura su tutti i lati, circa 5 minuti.
2. Scaldare l'olio restante in una pentola grande a fuoco medio-alto. Soffriggere cipolla, sedano, carote, patate e aglio nell'olio caldo fino a quando le cipolle sono morbide, 3-5 minuti. Ridurre il fuoco a medio e versare lentamente la birra nel composto di verdure.
3. Unire zucchero di canna, farina, timo, sale e pepe nero al mix di birra; aggiungere il seitan. Portare il tutto a sobbollire, ridurre il fuoco al minimo e cuocere finché lo stufato non si è ridotto e addensato, circa 45 minuti.

Insalata Caprese

71 kcal 4g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

mozzarella fresca
1/2 oz (14g)
insalata mista
1/6 confezione (155 g) (26g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (2g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

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.