Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 1100 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

1154 kcal 93g proteine (32%) 27g grassi (21%) 119g carboidrati (41%) 17g fibre (6%)

Pranzo

490 kcal, 24g proteine, 63g carboidrati netti, 13g grassi

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia
1/2 panino(i)- 243 kcal

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteine, 54g carboidrati netti, 13g grassi

Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal

Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1088 kcal 92g proteine (34%) 29g grassi (24%) 101g carboidrati (37%) 14g fibre (5%)

Pranzo

425 kcal, 22g proteine, 46g carboidrati netti, 15g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

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

Cena

445 kcal, 21g proteine, 54g carboidrati netti, 13g grassi

Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal

Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1074 kcal 95g proteine (35%) 44g grassi (36%) 61g carboidrati (23%) 15g fibre (5%)

Pranzo

420 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi

Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Chik'n tenders croccanti
2 tender/i- 114 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1125 kcal 106g proteine (38%) 31g grassi (25%) 82g carboidrati (29%) 24g fibre (8%)

Pranzo

420 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi

Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi

Lenticchie
231 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1128 kcal 101g proteine (36%) 31g grassi (25%) 87g carboidrati (31%) 24g fibre (8%)

Pranzo

425 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1/2 panino(i)- 273 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi

Lenticchie
231 kcal

Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1085 kcal 89g proteine (33%) 44g grassi (36%) 71g carboidrati (26%) 12g fibre (5%)

Pranzo

425 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1/2 panino(i)- 273 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1127 kcal 93g proteine (33%) 33g grassi (27%) 88g carboidrati (31%) 26g fibre (9%)

Pranzo

465 kcal, 20g proteine, 46g carboidrati netti, 13g grassi

Insalata di hummus con quinoa e fagioli neri
467 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Chik'n nuggets
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Prodotti da forno

- [ ] pane
  3 fetta (96g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] burro di arachidi
  1 2/3 oz (48g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] lenticchie crude
  2/3 tazza (128g)
- [ ] hummus
  2 cucchiaio (30g)
- [ ] fagioli neri
  3/4 tazza (180g)

Grassi e oli

- [ ] spray da cucina
  1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- [ ] olio
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] condimento per insalata
  6 cucchiaio (90mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 cucchiaino (5mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] banana
  1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] succo di lime
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] avocado
  1/4 avocado (50g)

Altro

- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  1 contenitore (170g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/2 cucchiaio (2g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  2 pizzico (1g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 cucchiaio (4g)
- [ ] pepe nero
  4 pizzico, macinato (1g)

Bevande

- [ ] acqua
  19 tazza(e) (4463mL)
- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- [ ] riso integrale
  2/3 tazza (127g)
- [ ] riso bianco a chicco lungo
  2 3/4 cucchiaio (31g)
- [ ] quinoa, cruda
  4 cucchiaio (43g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] latte intero
  2 1/2 tazza(e) (600mL)
- [ ] formaggio provolone
  2 fetta(e) (56g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] carote
  1/2 medio (31g)
- [ ] broccoli
  1/2 tazza, tritata (46g)
- [ ] patate
  1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  1/2 tazza (59g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  2 barbabietta(e) (100g)
- [ ] ketchup
  4 cucchiaio (65g)
- [ ] pomodori
  1 tazza di pomodorini (149g)
- [ ] pomodori secchi
  1 oz (28g)
- [ ] spinaci freschi
  1/4 tazza(e) (8g)
- [ ] coriandolo fresco
  1 cucchiaio, tritato (3g)

- [ ] salsiccia vegana
  1/2 salsiccia (50g)
- [ ] insalata mista
  7 tazza (210g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  2 pezzi (51g)
- [ ] hamburger vegetariano
  4 polpetta (284g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  13 1/3 nuggets (287g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1/2 tazza, senza guscio (50g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  2 lattina (~540 g) (1052g)
- [ ] salsa pesto
  1 cucchiaio (16g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

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 cucchiaio (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 cucchiaio 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.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal 1g proteine 0g grassi 24g carboidrati 3g fibre

Dà 1 banana(e) porzioni

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal 16g proteine 11g grassi 15g carboidrati 4g fibre

olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
patate, tagliato a spicchi
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 salsiccia (50g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

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 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal 4g proteine 16g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal 3g proteine 9g grassi 10g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i) - 273 kcal 14g proteine 14g grassi 19g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
formaggio provolone
2 fetta(e) (56g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di hummus con quinoa e fagioli neri

467 kcal 20g proteine 13g grassi 46g carboidrati 21g fibre

hummus
2 cucchiaio (30g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
coriandolo fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
fagioli neri, scolato & sciacquato
3/4 tazza (180g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

1. Cuoci la quinoa nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione. Sgranala con una forchetta e metti da parte.
2. In una piccola ciotola, mescola l'hummus e il succo di lime. Aggiungi gradualmente un po' d'acqua per diluire il composto fino a ottenere una consistenza da condimento.
3. In una ciotola separata, unisci la quinoa, i fagioli neri e un po' di sale e pepe.
4. Completa con avocado a pezzi e coriandolo tritato, poi irrora con il condimento hummus-lime. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 229 kcal 5g proteine 2g grassi 46g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
2/3 tazza (127g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal 16g proteine 11g grassi 7g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\nIn una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\nIrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Latte

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

Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal 9g proteine 7g grassi 12g carboidrati 6g fibre

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal 8g proteine 5g grassi 10g carboidrati 0g fibre

Dà 2 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
2 pezzi (51g)
ketchup
1/2 cucchiaio (9g)

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

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Lenticchie

231 kcal 16g proteine 1g grassi 34g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal 20g proteine 6g grassi 22g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal 20g proteine 15g grassi 34g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

ketchup
5 cucchiaino (28g)
nuggets vegani 'chik'n'
6 2/3 nuggets (143g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
1/4 tazza (57g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

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.