Dieta - Menu dieta vegetariana digiuno intermittente da 1400 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

1353 kcal 111g proteine (33%) 49g grassi (32%) 102g carboidrati (30%) 17g fibre (5%)

Pranzo

560 kcal, 15g proteine, 63g carboidrati netti, 23g grassi

Banana
2 banana(e)- 233 kcal

Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

Chik'n nuggets
2 nuggets- 110 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 25g grassi

Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Farro
1/4 tazze, cotte- 93 kcal

Giorno 2

1410 kcal 125g proteine (35%) 46g grassi (30%) 105g carboidrati (30%) 18g fibre (5%)

Pranzo

620 kcal, 30g proteine, 67g carboidrati netti, 21g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Panino al formaggio con funghi
323 kcal

Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

630 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 25g grassi

Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Farro
1/4 tazze, cotte- 93 kcal

Giorno 3

1399 kcal 110g proteine (32%) 51g grassi (33%) 97g carboidrati (28%) 29g fibre (8%)

Pranzo

605 kcal, 31g proteine, 71g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

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

Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

635 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 32g grassi

Crack slaw con tempeh
633 kcal

Giorno 4

1425 kcal 103g proteine (29%) 59g grassi (37%) 88g carboidrati (25%) 32g fibre (9%)

Pranzo

630 kcal, 23g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Panino cheesesteak con hummus
1 panino(i)- 554 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

635 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 32g grassi

Crack slaw con tempeh
633 kcal

Giorno 5

1412 kcal 90g proteine (25%) 44g grassi (28%) 135g carboidrati (38%) 30g fibre (9%)

Pranzo

630 kcal, 23g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Panino cheesesteak con hummus
1 panino(i)- 554 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

620 kcal, 30g proteine, 71g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista semplice
203 kcal

Zuppa di lenticchie e verdure
416 kcal

Giorno 6

1439 kcal 112g proteine (31%) 46g grassi (29%) 121g carboidrati (34%) 24g fibre (7%)

Pranzo

655 kcal, 45g proteine, 49g carboidrati netti, 29g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Cena

620 kcal, 30g proteine, 71g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista semplice
203 kcal

Zuppa di lenticchie e verdure
416 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1356 kcal 103g proteine (30%) 47g grassi (31%) 107g carboidrati (32%) 23g fibre (7%)

Pranzo

655 kcal, 45g proteine, 49g carboidrati netti, 29g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Cena

535 kcal, 21g proteine, 57g carboidrati netti, 17g grassi

Cassoulet di fagioli bianchi
385 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] banana
  2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)
- [ ] nectarine
  2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- [ ] succo di frutta
  16 fl oz (480mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci miste
  4 cucchiaio (34g)
- [ ] semi di girasole
  3 cucchiaio (36g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] ketchup
  1/2 cucchiaio (9g)
- [ ] funghi
  1/2 tazza, tritata (35g)
- [ ] pomodori
  1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (179g)
- [ ] aglio
  7 1/2 spicchio(i) (23g)
- [ ] cipolla
  3 medio (dia. 6,4 cm) (310g)
- [ ] peperone
  2 medio (238g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 1/2 tazza, tritata (60g)
- [ ] verdure miste surgelate
  2 1/4 tazza (304g)
- [ ] carote
  1 grande (72g)
- [ ] sedano crudo
  1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)

Altro

- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  2 nuggets (43g)
- [ ] salsiccia vegana
  7 salsiccia (700g)
- [ ] farro
  4 cucchiaio (52g)
- [ ] insalata mista
  17 tazza (510g)
- [ ] Affettati vegetali
  7 fette (73g)

Bevande

- [ ] acqua
  13 tazza(e) (3041mL)
- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- [ ] formaggio a fette
  2 3/4 oz (77g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 tazza (248mL)
- [ ] olio
  2 1/4 oz (69mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] timo, essiccato
  1 cucchiaino, macinato (1g)
- [ ] peperoncino rosso tritato
  1 cucchiaino (2g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta(e) (64g)
- [ ] tortillas di farina
  1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  2 3/4 cucchiaio (31g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  1/3 lbs (153g)
- [ ] tempeh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] lenticchie crude
  3/4 tazza (144g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/2 lattina/e (220g)

- [ ] mix per insalata di cavolo
  6 tazza (540g)
- [ ] Panino tipo sub
  2 panino/i (170g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1 1/2 cucchiaio (6g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  2 1/4 tazza (255g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa piccante
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] brodo vegetale
  3 1/4 tazza(e) (mL)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Banana

2 banana(e) - 233 kcal 3g proteine 1g grassi 48g carboidrati 6g fibre

Dà 2 banana(e) porzioni

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal 7g proteine 18g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

2 nuggets - 110 kcal 6g proteine 5g grassi 10g carboidrati 1g fibre

Dà 2 nuggets porzioni

ketchup
1/2 cucchiaio (9g)
nuggets vegani 'chik'n'
2 nuggets (43g)

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

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio con funghi

323 kcal 14g proteine 16g grassi 25g carboidrati 5g fibre

funghi
1/2 tazza, tritata (35g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal 3g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

Dà 2 nettarina(e) porzioni

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

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.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal 27g proteine 14g grassi 43g carboidrati 6g fibre

Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali
7 fette (73g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
hummus
2 cucchiaio (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Panino cheesesteak con hummus

1 panino(i) - 554 kcal 22g proteine 22g grassi 57g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
hummus
4 cucchiaio (62g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
cipolla, tagliato a strisce sottili
1/2 grande (75g)
Panino tipo sub, diviso
1 panino/i (85g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
1 medio (119g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
hummus
1/2 tazza (123g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
cipolla, tagliato a strisce sottili
1 grande (150g)
Panino tipo sub, diviso
2 panino/i (170g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
2 medio (238g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi cipolla, peperone, aglio e peperoncino in fiocchi. Salta per circa 5-7 minuti fino a che sono morbidi.
2. Spalma l'hummus all'interno del panino e riempi con il composto di peperoni. Copri con il formaggio.
3. Opzionale: mette il panino sotto il grill per un minuto o due fino a quando il formaggio si scioglie e il pane è tostato.
4. Servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 25g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal 44g proteine 29g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
cipolla, affettato sottilmente
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
cipolla, affettato sottilmente
1 1/2 piccolo (105g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal 56g proteine 24g grassi 21g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

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

Farro

1/4 tazze, cotte - 93 kcal 3g proteine 1g grassi 17g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

farro
2 cucchiaio (26g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 2 pasti:

farro
4 cucchiaio (52g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Crack slaw con tempeh

633 kcal 43g proteine 32g grassi 24g carboidrati 20g fibre

Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
semi di girasole
1 1/2 cucchiaio (18g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tempeh, tagliato a cubetti
6 oz (170g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)
semi di girasole
3 cucchiaio (36g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
tempeh, tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice

203 kcal 4g proteine 14g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Zuppa di lenticchie e verdure

416 kcal 26g proteine 2g grassi 58g carboidrati 15g fibre

Per singolo pasto:

lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
lievito nutrizionale
3/4 cucchiaio (3g)
aglio
3/4 spicchio(i) (2g)
verdure miste surgelate
1 tazza (152g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)
aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
verdure miste surgelate
2 1/4 tazza (304g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal 18g proteine 8g grassi 47g carboidrati 14g fibre

brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 grande (72g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata mista semplice con pomodoro

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

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.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal 36g proteine 1g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.