Dieta - Menu per dieta vegetariana per digiuno intermittente da 1500 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

1535 kcal 129g proteine (34%) 61g grassi (36%) 97g carboidrati (25%) 21g fibre (6%)

Pranzo

670 kcal, 34g proteine, 68g carboidrati netti, 23g grassi

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

Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

700 kcal, 59g proteine, 27g carboidrati netti, 37g grassi

Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Zucchine saltate in padella
166 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1535 kcal 129g proteine (34%) 61g grassi (36%) 97g carboidrati (25%) 21g fibre (6%)

Pranzo

670 kcal, 34g proteine, 68g carboidrati netti, 23g grassi

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

Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

700 kcal, 59g proteine, 27g carboidrati netti, 37g grassi

Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Zucchine saltate in padella
166 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1454 kcal 99g proteine (27%) 39g grassi (24%) 154g carboidrati (42%) 24g fibre (7%)

Pranzo

695 kcal, 27g proteine, 101g carboidrati netti, 15g grassi

Quesadillas di fagioli neri e mais
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal

Couscous
301 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

600 kcal, 36g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi

Tempeh al burro di arachidi
4 oz di tempeh- 434 kcal

Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 4

1460 kcal 100g proteine (28%) 39g grassi (24%) 144g carboidrati (39%) 32g fibre (9%)

Pranzo

655 kcal, 28g proteine, 75g carboidrati netti, 17g grassi

Cassoulet di fagioli bianchi
577 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

645 kcal, 36g proteine, 67g carboidrati netti, 22g grassi

Teglia con salsiccia vegana e verdure
480 kcal

Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 5

1528 kcal 110g proteine (29%) 50g grassi (30%) 134g carboidrati (35%) 25g fibre (7%)

Pranzo

720 kcal, 37g proteine, 65g carboidrati netti, 28g grassi

Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

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

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

645 kcal, 36g proteine, 67g carboidrati netti, 22g grassi

Teglia con salsiccia vegana e verdure
480 kcal

Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 6

1528 kcal 103g proteine (27%) 53g grassi (31%) 132g carboidrati (34%) 28g fibre (7%)

Pranzo

645 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 23g grassi

Cavolo collard all'aglio
239 kcal

Ravioli al formaggio
408 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

715 kcal, 40g proteine, 67g carboidrati netti, 29g grassi

Chik'n nuggets
13 nuggets- 717 kcal

Giorno 7

1528 kcal 103g proteine (27%) 53g grassi (31%) 132g carboidrati (34%) 28g fibre (7%)

Pranzo

645 kcal, 27g proteine, 63g carboidrati netti, 23g grassi

Cavolo collard all'aglio
239 kcal

Ravioli al formaggio
408 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

715 kcal, 40g proteine, 67g carboidrati netti, 29g grassi

Chik'n nuggets
13 nuggets- 717 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] salsiccia vegana
  6 salsiccia (600g)
- [ ] Affettati vegetali
  14 fette (146g)
- [ ] insalata mista
  2 1/2 tazza (75g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/2 cucchiaio (2g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1 cucchiaino (4g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  26 nuggets (559g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] zucchine
  2 medio (392g)
- [ ] pomodori
  3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (97g)
- [ ] mais a chicco intero
  1/8 lattina 310 g (24g)
- [ ] cetriolo
  1 cetriolo (21 cm) (301g)
- [ ] carote
  3 3/4 medio (230g)
- [ ] aglio
  6 spicchio(i) (18g)
- [ ] sedano crudo
  2 3/4 gambo medio (19–20 cm) (110g)
- [ ] cipolla
  3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- [ ] broccoli
  2 tazza, tritata (182g)
- [ ] patate
  2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- [ ] ketchup
  6 1/2 cucchiaio (111g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  1 1/2 lbs (680g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1 cucchiaio, macinato (7g)
- [ ] origano secco
  1 cucchiaino, macinato (2g)
- [ ] aglio in polvere
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] sale
  1/2 cucchiaio (8g)

Prodotti da forno

- [ ] tortillas di farina
  4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (193g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  4 cucchiaio (60g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] burro di arachidi
  2 1/4 oz (64g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] fagioli neri
  1/8 lattina/e (55g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  3/4 lattina/e (329g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] pesca
  6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  4 cucchiaio, intera (36g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  12 tazza(e) (2844mL)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  3/4 tazza (139g)
- [ ] couscous istantaneo aromatizzato
  1/2 scatola (165 g) (82g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] Formaggio miscela messicana
  3 cucchiaio grattugiata (21g)
- [ ] burro
  1/4 cucchiaio (4g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 oz (31mL)
- [ ] olio
  1 3/4 oz (53mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 1/2 cucchiaio (23mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] brodo vegetale
  3/8 tazza(e) (mL)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1 1/2 lattina (~540 g) (789g)
- [ ] salsa per pasta
  1/2 vasetto (680 g) (336g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] ravioli al formaggio congelati
  3/4 lbs (340g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Wrap semplice vegano da gastronomia

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
14 fette (146g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
hummus
4 cucchiaio (60g)

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.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal 3g proteine 1g grassi 24g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Quesadillas di fagioli neri e mais

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal 13g proteine 14g grassi 31g carboidrati 6g fibre

Dà 1/2 quesadilla(s) porzioni

Formaggio miscela messicana
3 cucchiaio grattugiata (21g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 cucchiaio (8g)
burro
1/4 cucchiaio (4g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
fagioli neri, risciacquato e scolato
1/8 lattina/e (55g)
mais a chicco intero, scolato
1/8 lattina 310 g (24g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola capiente a fuoco medio. Aggiungere i fagioli e il mais, poi unire la salsa; mescolare bene. Cuocere finché il composto non è ben caldo, circa 3 minuti.
2. Sciogliere un po' di burro in una padella grande a fuoco medio. Mettere una tortilla nella padella, cospargere uniformemente con il formaggio, quindi aggiungere una parte del ripieno di fagioli. Mettere un'altra tortilla sopra, cuocere finché non è dorata, quindi girare e cuocere dall'altro lato. Sciogliere altro burro se necessario e ripetere con le tortillas e il ripieno rimanenti.
3. Nota: per gli avanzi, conservare il composto di fagioli in frigorifero in un contenitore ermetico. Quando pronto da mangiare, riscaldare il composto di fagioli nel microonde e ricominciare dal Passo 2.

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal 3g proteine 0g grassi 10g carboidrati 2g fibre

Dà 1 cetriolo porzioni

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Couscous

301 kcal 11g proteine 1g grassi 60g carboidrati 4g fibre

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal 27g proteine 12g grassi 70g carboidrati 21g fibre

brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 1/2 grande (108g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)

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

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

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

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Sedano con burro di arachidi

218 kcal 8g proteine 17g grassi 7g carboidrati 3g fibre

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal 3g proteine 1g grassi 24g carboidrati 5g fibre

Dà 2 pesca(e) porzioni

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo collard all'aglio

239 kcal 11g proteine 13g grassi 7g carboidrati 14g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Ravioli al formaggio

408 kcal 17g proteine 10g grassi 56g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)
ravioli al formaggio congelati
3/4 lbs (340g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

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.

Zucchine saltate in padella

166 kcal 3g proteine 13g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
pepe nero
1 cucchiaio, macinato (7g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (6g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zucchina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal 33g proteine 23g grassi 15g carboidrati 10g fibre

Dà 4 oz di tempeh porzioni

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.

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal 3g proteine 0g grassi 36g carboidrati 1g fibre

Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Teglia con salsiccia vegana e verdure

480 kcal 33g proteine 22g grassi 31g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
carote, affettato
1 medio (61g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
patate, tagliato a spicchi
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
carote, affettato
2 medio (122g)
broccoli, tritato
2 tazza, tritata (182g)
patate, tagliato a spicchi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
2 salsiccia (200g)

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

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal 3g proteine 0g grassi 36g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n nuggets

13 nuggets - 717 kcal 40g proteine 29g grassi 67g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

ketchup
3 1/4 cucchiaio (55g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 nuggets (280g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
6 1/2 cucchiaio (111g)
nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)

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

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.