Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1300 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

1371 kcal 116g proteine (34%) 54g grassi (35%) 85g carboidrati (25%) 20g fibre (6%)

Colazione

215 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Mini muffin con uova e formaggio
1 mini muffin- 56 kcal

Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi

Tofu cajun
236 kcal

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Snack

175 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

370 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi

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

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1320 kcal 126g proteine (38%) 51g grassi (35%) 67g carboidrati (20%) 21g fibre (6%)

Colazione

215 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Mini muffin con uova e formaggio
1 mini muffin- 56 kcal

Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi

Tofu cajun
236 kcal

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Snack

175 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

315 kcal, 30g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1309 kcal 122g proteine (37%) 55g grassi (38%) 62g carboidrati (19%) 19g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Mini quiche facili
1 quiche (quiche)- 96 kcal

Pranzo

335 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 22g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Panino con tofu speziato e pesto
1/2 panino(i)- 190 kcal

Snack

175 kcal, 8g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

315 kcal, 30g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1331 kcal 135g proteine (41%) 48g grassi (33%) 72g carboidrati (22%) 17g fibre (5%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Mini quiche facili
1 quiche (quiche)- 96 kcal

Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

335 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 22g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Panino con tofu speziato e pesto
1/2 panino(i)- 190 kcal

Cena

355 kcal, 34g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi

Lenticchie
174 kcal

Seitan semplice
3 oz- 183 kcal

Giorno 5

1328 kcal 124g proteine (37%) 37g grassi (25%) 104g carboidrati (31%) 22g fibre (7%)

Colazione

210 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Mini quiche facili
1 quiche (quiche)- 96 kcal

Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

330 kcal, 16g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi

Spaghetti e polpette senza carne
332 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi

Philly cheesesteak con seitan
1/2 panino/i- 285 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Giorno 6

1337 kcal 118g proteine (35%) 28g grassi (19%) 130g carboidrati (39%) 24g fibre (7%)

Colazione

220 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Pranzo

330 kcal, 16g proteine, 50g carboidrati netti, 5g grassi

Spaghetti e polpette senza carne
332 kcal

Snack

155 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 4g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

355 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 11g grassi

Philly cheesesteak con seitan
1/2 panino/i- 285 kcal

Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1294 kcal 120g proteine (37%) 32g grassi (23%) 115g carboidrati (36%) 16g fibre (5%)

Colazione

220 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Pranzo

320 kcal, 20g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi

Panino con burro di arachidi e marmellata
1/2 panino(i)- 191 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

155 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 4g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteine, 29g carboidrati netti, 13g grassi

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Riso integrale
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Lista della spesa

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] condimento Cajun
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] senape in polvere
  2 pizzico (1g)
- [ ] cumino macinato
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] peperoncino in polvere
  4 pizzico (1g)
- [ ] peperoncino rosso tritato
  2 pizzico (0g)
- [ ] sale
  1 pizzico (1g)
- [ ] aceto balsamico
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] rosmarino, essiccato
  2 pizzico (0g)
- [ ] pepe nero
  1/2 pizzico, macinato (0g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/2 oz (48mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/2 cucchiaio (8mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tofu compatto
  18 oz (510g)
- [ ] hummus
  1/2 tazza (113g)
- [ ] arachidi tostate
  6 cucchiaio (55g)
- [ ] lenticchie crude
  4 cucchiaio (48g)
- [ ] burro di arachidi
  1/2 cucchiaio (8g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] carote
  10 1/4 medio (624g)
- [ ] ketchup
  5 cucchiaino (28g)
- [ ] verdure miste surgelate
  1 tazza (135g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- [ ] peperone
  1/2 piccolo (37g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/2 lbs (224g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1 oz (28g)
- [ ] noci miste
  1/3 tazza (45g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] nectarine
  2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- [ ] lamponi
  2 tazza (246g)
- [ ] Pompelmo
  2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  4 grande (200g)
- [ ] formaggio cheddar
  1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)
- [ ] formaggio svizzero
  4 cucchiaio, grattugiata (27g)
- [ ] latte intero
  1 1/4 tazza(e) (300mL)
- [ ] formaggio
  1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Altro

- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  6 2/3 nuggets (143g)
- [ ] salsiccia vegana
  2 1/2 salsiccia (250g)
- [ ] insalata mista
  1/2 tazza (15g)
- [ ] polpette vegane surgelate
  3 polpetta(e) (90g)
- [ ] Panino tipo sub
  1 panino/i (85g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  2 pizzico (1g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  1 contenitore (170g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] pomodori
  1/2 tazza, tritata (90g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 1/2 tazza, tritata (60g)
- [ ] broccoli
  1/2 tazza, tritata (46g)
- [ ] patate
  1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  18 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (574g)
- [ ] acqua
  19 tazza (4531mL)
- [ ] salsa pesto
  1 1/2 cucchiaio (24g)
- [ ] salsa per pasta
  1/4 vasetto (680 g) (168g)

Cereali e pasta

- [ ] seitan
  6 oz (170g)
- [ ] pasta secca cruda
  4 oz (114g)
- [ ] riso integrale
  4 cucchiaino (16g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  1 cucchiaio (21g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

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

Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal 2g proteine 1g grassi 13g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Mini muffin con uova e formaggio

1 mini muffin - 56 kcal 4g proteine 4g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1/2 grande (25g)
acqua
1/2 cucchiaino (3mL)
formaggio cheddar
3/4 cucchiaio, grattugiato (5g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
1 grande (50g)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
formaggio cheddar
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mini quiche facili

1 quiche (quiche) - 96 kcal 6g proteine 5g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pane
1/3 fetta (11g)
senape in polvere
2/3 pizzico (0g)
formaggio svizzero
4 cucchiaino, grattugiata (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (20mL)
uova
1/3 grande (17g)
cipolla, tritato finemente
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (9g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
1 fetta (32g)
senape in polvere
2 pizzico (1g)
formaggio svizzero
4 cucchiaio, grattugiata (27g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
uova
1 grande (50g)
cipolla, tritato finemente
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Ungi leggermente gli stampini per muffin (uno per ogni porzione).
2. Ritaglia o taglia il pane a dischi. Metti i dischi sul fondo degli stampini per muffin. Puoi usare avanzi di pane e pressarli insieme alla base dello stampino per sfruttare al massimo ogni fetta. Distribuisci la cipolla e il formaggio grattugiato tra gli stampini.
3. In una ciotola media, unisci il latte, le uova, la senape e un po' di sale e pepe. Dividi il composto tra gli stampini. Le quiche gonfieranno, quindi lascia un po' di spazio in cima.
4. Cuoci per 20 minuti, o finché uno stecchino inserito al centro di una quiche non esce pulito.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal 7g proteine 6g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
acqua
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (3mL)
rosmarino, essiccato
1 pizzico (0g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal 2g proteine 0g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tofu cajun

236 kcal 17g proteine 16g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

condimento Cajun
1/4 cucchiaio (2g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
15 oz (425g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal 1g proteine 5g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, affettato
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal 4g proteine 12g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con tofu speziato e pesto

1/2 panino(i) - 190 kcal 8g proteine 10g grassi 14g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
salsa pesto
3/4 cucchiaio (12g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
tofu compatto
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaio (24g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
tofu compatto
3 oz (85g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spaghetti e polpette senza carne

332 kcal 16g proteine 5g grassi 50g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
pasta secca cruda
2 oz (57g)
polpette vegane surgelate
1 1/2 polpetta(e) (45g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
pasta secca cruda
4 oz (114g)
polpette vegane surgelate
3 polpetta(e) (90g)

1. Cuocere la pasta e le “polpette” vegetariane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con burro di arachidi e marmellata

1/2 panino(i) - 191 kcal 6g proteine 5g grassi 28g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

burro di arachidi
1/2 cucchiaio (8g)
pane
1 fetta (32g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Toast con hummus

1 fette - 146 kcal 7g proteine 5g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaio (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
hummus
1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Frullato proteico (latte)

129 kcal 16g proteine 4g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco magro

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n nuggets

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

Dà 6 2/3 nuggets porzioni

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

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Lenticchie

174 kcal 12g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

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.

Seitan semplice

3 oz - 183 kcal 23g proteine 6g grassi 10g carboidrati 0g fibre

Dà 3 oz porzioni

seitan
3 oz (85g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i - 285 kcal 19g proteine 10g grassi 28g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
peperone, affettato
1/4 piccolo (19g)
seitan, tagliato a strisce
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, affettato
1/2 piccolo (37g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare.\r\nAggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto.\r\nAggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti.\r\nQuando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato.\r\nAggiungere il ripieno nel panino e servire!

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal 2g proteine 1g grassi 7g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

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 integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 1g fibre

Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto
porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaino (16g)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal 1g proteine 2g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal 61g proteine 1g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.