Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1500 calorie

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1517 kcal 140g proteine (37%) 52g grassi (31%) 98g carboidrati (26%) 24g fibre (6%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Pranzo

360 kcal, 21g proteine, 27g carboidrati netti, 15g grassi

Goulash di fagioli e tofu
219 kcal

Insalata Caprese
142 kcal

Snack

165 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Carote e hummus
82 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteine, 47g carboidrati netti, 14g grassi

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Chik'n tenders croccanti
6 tender/i- 343 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 2

1468 kcal 131g proteine (36%) 48g grassi (29%) 102g carboidrati (28%) 26g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Pranzo

305 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Pilaf di riso con polpette senza carne
186 kcal

Snack

165 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Carote e hummus
82 kcal

Cena

430 kcal, 21g proteine, 50g carboidrati netti, 12g grassi

Burger vegetale con formaggio
1 burger- 361 kcal

Piselli
71 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

1570 kcal 138g proteine (35%) 48g grassi (28%) 119g carboidrati (30%) 27g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Pranzo

415 kcal, 23g proteine, 28g carboidrati netti, 22g grassi

Insalata di uova e avocado
266 kcal

Kefir
150 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteine, 58g carboidrati netti, 7g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

1535 kcal 135g proteine (35%) 44g grassi (26%) 123g carboidrati (32%) 27g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi

Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

420 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 25g grassi

Zoodles con salsa di avocado
235 kcal

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteine, 58g carboidrati netti, 7g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal

Giorno 5

1461 kcal 143g proteine (39%) 49g grassi (30%) 87g carboidrati (24%) 24g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 16g proteine, 21g carboidrati netti, 5g grassi

Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

160 kcal, 8g proteine, 17g carboidrati netti, 5g grassi

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Toast con hummus
1 fette- 146 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

420 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 25g grassi

Zoodles con salsa di avocado
235 kcal

Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

Cena

355 kcal, 32g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Seitan semplice
3 oz- 183 kcal

Giorno 6

1471 kcal 137g proteine (37%) 34g grassi (21%) 127g carboidrati (35%) 27g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Salsa di mele
114 kcal

Pranzo

385 kcal, 19g proteine, 53g carboidrati netti, 7g grassi

Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal

Insalata Caprese
71 kcal

Snack

130 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 1g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Uva
29 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
4 metà zucchina- 384 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 7

1471 kcal 137g proteine (37%) 34g grassi (21%) 127g carboidrati (35%) 27g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Salsa di mele
114 kcal

Pranzo

385 kcal, 19g proteine, 53g carboidrati netti, 7g grassi

Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal

Insalata Caprese
71 kcal

Snack

130 kcal, 8g proteine, 20g carboidrati netti, 1g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Uva
29 kcal

Cena

385 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
4 metà zucchina- 384 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi

Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio
  1/3 oz (10mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  1 1/2 oz (43mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] paprika
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] Timo fresco
  1 pizzico (0g)
- [ ] basilico fresco
  1 oz (33g)
- [ ] aglio in polvere
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] cumino macinato
  1/4 cucchiaio (2g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/4 lattina/e (110g)
- [ ] tofu compatto
  1 3/4 oz (50g)
- [ ] hummus
  3/4 tazza (173g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)
- [ ] lenticchie crude
  6 cucchiaio (72g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipolla
  5/8 medio (dia. 6,4 cm) (65g)
- [ ] aglio
  3/4 spicchio(i) (2g)
- [ ] pomodori
  3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (403g)
- [ ] baby carote
  16 medio (160g)
- [ ] ketchup
  2 1/2 cucchiaio (43g)
- [ ] piselli surgelati
  2/3 tazza (89g)
- [ ] cetriolo
  1 cetriolo (21 cm) (301g)
- [ ] prezzemolo fresco
  2 rametti (2g)

Altro

- [ ] insalata mista
  1 1/6 confezione (155 g) (182g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  6 pezzi (153g)
- [ ] polpette vegane surgelate
  1 1/2 polpetta(e) (45g)
- [ ] piselli mangiatutto
  1/8 tazza (5g)
- [ ] hamburger vegetariano
  1 polpetta (71g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  2 contenitore (340g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  22 porzione (80 mL ciascuna) (682g)
- [ ] acqua
  21 3/4 tazza(e) (5159mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  7 fetta (224g)
- [ ] panini per hamburger
  1 panino(i) (51g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  2 avocado (419g)
- [ ] arancia
  1 arancia (154g)
- [ ] succo di limone
  3 1/4 cucchiaio (49mL)
- [ ] clementine
  2 frutto (148g)
- [ ] uva
  1 tazza (92g)
- [ ] purea di mele
  4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  1/8 scatola (225 g) (28g)

Cereali e pasta

- [ ] zucchine
  5 grande (1615g)
- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  1/2 tazza (59g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  2 barbabietta(e) (100g)
- [ ] pomodori schiacciati in scatola
  1/2 lattina (203g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] carote
  1/2 medio (31g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] mozzarella fresca
  3 oz (85g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  2 stecca (56g)
- [ ] uova
  5 grande (250g)
- [ ] formaggio a fette
  1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
- [ ] kefir aromatizzato
  1 tazza (240mL)
- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- [ ] latte intero
  3 1/2 tazza(e) (840mL)
- [ ] burro
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  1/2 tazza (113g)
- [ ] formaggio di capra
  4 oz (113g)
- [ ] couscous istantaneo aromatizzato
  1/2 scatola (165 g) (82g)
- [ ] seitan
  3 oz (85g)
- [ ] pasta secca cruda
  2 1/4 oz (64g)

Dolci

- [ ] gelatina (jelly)
  1 cucchiaino (7g)
- [ ] miele
  2 cucchiaino (14g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa per pasta
  1 tazza (260g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal 5g proteine 9g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal 6g proteine 5g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal 2g proteine 2g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)
gelatina (jelly)
4 pizzico (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

Cottage cheese & coppa di frutta

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

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

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Salsa di mele

114 kcal 0g proteine 0g grassi 25g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Goulash di fagioli e tofu

219 kcal 12g proteine 6g grassi 22g carboidrati 6g fibre

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
1/4 cucchiaio (2g)
Timo fresco
1 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1 3/4 oz (50g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Insalata Caprese

142 kcal 8g proteine 9g grassi 5g carboidrati 2g fibre

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal 7g proteine 8g grassi 3g carboidrati 1g fibre

vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Pilaf di riso con polpette senza carne

186 kcal 10g proteine 4g grassi 25g carboidrati 3g fibre

miscela di riso aromatizzato
1/8 scatola (225 g) (28g)
polpette vegane surgelate
1 1/2 polpetta(e) (45g)
pomodori
1 1/2 pomodorini (26g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/8 tazza (5g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di uova e avocado

266 kcal 15g proteine 19g grassi 3g carboidrati 5g fibre

aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
avocado
1/3 avocado (67g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
uova, sodo e raffreddato
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Kefir

150 kcal 8g proteine 2g grassi 25g carboidrati 0g fibre

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Zoodles con salsa di avocado

235 kcal 5g proteine 16g grassi 9g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
zucchine
1/2 grande (162g)
avocado, pelato e privato dei semi
1/2 avocado (101g)
pomodori, tagliato a metà
5 pomodorini (85g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
zucchine
1 grande (323g)
avocado, pelato e privato dei semi
1 avocado (201g)
pomodori, tagliato a metà
10 pomodorini (170g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zucchina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zucchina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal 10g proteine 10g grassi 15g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal 15g proteine 2g grassi 51g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 oz (32g)
lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
acqua
1/4 tazza(e) (52mL)
paprika
1 pizzico (0g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
carote, tritato
1/4 medio (15g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
acqua
1/2 tazza(e) (104mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
carote, tritato
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Insalata Caprese

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1 oz (28g)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio di foglie intere (4g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (10mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal 7g proteine 6g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

82 kcal 3g proteine 3g grassi 7g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaio (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle 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 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal 7g proteine 1g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Uva

29 kcal 0g proteine 0g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uva
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal 1g proteine 0g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Dà 1 arancia(e) porzioni

arancia
1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n tenders croccanti

6 tender/i - 343 kcal 24g proteine 14g grassi 31g carboidrati 0g fibre

Dà 6 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
ketchup
1 1/2 cucchiaio (26g)

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Burger vegetale con formaggio

1 burger - 361 kcal 16g proteine 12g grassi 42g carboidrati 6g fibre

Dà 1 burger porzioni

panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)
insalata mista
1 oz (28g)
hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi formaggio, verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Piselli

71 kcal 5g proteine 0g grassi 8g carboidrati 4g fibre

piselli surgelati
2/3 tazza (89g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal 11g proteine 3g grassi 42g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
prezzemolo fresco, tritato
2 rametti (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrosti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

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 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zucchina - 384 kcal 21g proteine 20g grassi 21g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
zucchine
2 grande (646g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 tazza (260g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
zucchine
4 grande (1292g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zucchina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zucchina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal 73g proteine 2g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
acqua
21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.