Dieta - Menu dieta vegetariana low carb 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

1272 kcal 94g proteine (30%) 62g grassi (44%) 61g carboidrati (19%) 24g fibre (7%)

Colazione

170 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi

Mini muffin con uova e formaggio
2 mini muffin- 112 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

365 kcal, 27g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Panino con melanzane e pesto
1/2 panino(i)- 226 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi

Popcorn
2 tazze- 81 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Cena

400 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi

Saltato di carote e carne macinata
166 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1247 kcal 98g proteine (32%) 48g grassi (34%) 77g carboidrati (25%) 29g fibre (9%)

Colazione

170 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi

Mini muffin con uova e formaggio
2 mini muffin- 112 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

395 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal

Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi

Popcorn
2 tazze- 81 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteine, 22g carboidrati netti, 8g grassi

Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Mais
92 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1289 kcal 110g proteine (34%) 46g grassi (32%) 79g carboidrati (25%) 29g fibre (9%)

Colazione

190 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 8g grassi

Parfait con more e granola
115 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pranzo

395 kcal, 12g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal

Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Snack

195 kcal, 14g proteine, 8g carboidrati netti, 11g grassi

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Uva
29 kcal

Cena

350 kcal, 35g proteine, 22g carboidrati netti, 8g grassi

Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Mais
92 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1279 kcal 95g proteine (30%) 58g grassi (41%) 75g carboidrati (23%) 19g fibre (6%)

Colazione

190 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 8g grassi

Parfait con more e granola
115 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pranzo

385 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

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

Snack

195 kcal, 14g proteine, 8g carboidrati netti, 11g grassi

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Uva
29 kcal

Cena

345 kcal, 16g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Seitan teriyaki con verdure e riso
169 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1299 kcal 94g proteine (29%) 64g grassi (44%) 72g carboidrati (22%) 15g fibre (5%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi

Uovo nella melanzana
120 kcal

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

455 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi

Pizza su pane piatto con broccoli
313 kcal

Insalata Caprese
142 kcal

Snack

145 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Cena

360 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1299 kcal 94g proteine (29%) 64g grassi (44%) 72g carboidrati (22%) 15g fibre (5%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi

Uovo nella melanzana
120 kcal

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

455 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 27g grassi

Pizza su pane piatto con broccoli
313 kcal

Insalata Caprese
142 kcal

Snack

145 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Cena

360 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata di seitan
359 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1342 kcal 105g proteine (31%) 58g grassi (39%) 75g carboidrati (22%) 24g fibre (7%)

Colazione

180 kcal, 7g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi

Uovo nella melanzana
120 kcal

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

490 kcal, 30g proteine, 40g carboidrati netti, 20g grassi

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

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Snack

145 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Broccoli arrostiti con lievito alimentare
2/3 tazza(e)- 72 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] carote
  8 3/4 medio (536g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (51g)
- [ ] coriandolo fresco
  1/2 cucchiaio, tritato (2g)
- [ ] aglio
  4 spicchio(i) (12g)
- [ ] pomodori
  4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (489g)
- [ ] melanzana
  1/2 melanzana, con buccia (circa 560 g) (295g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  1 1/3 tazza (181g)
- [ ] verdure miste surgelate
  1/8 confezione (280 g ciascuna) (36g)
- [ ] pomodori secchi
  1/2 oz (14g)
- [ ] spinaci freschi
  4 tazza(e) (124g)
- [ ] broccoli
  56 cucchiaino, tritata (106g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 mazzo (170g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] briciole di burger vegetariano
  1 1/3 confezione (340 g) (407g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] tempeh
  1/2 lbs (227g)

Bevande

- [ ] acqua
  2/3 gallone (2611mL)
- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] peperoncino rosso tritato
  3/4 pizzico (0g)
- [ ] aglio in polvere
  1/2 cucchiaino (1g)
- [ ] sale
  1/3 oz (9g)

Altro

- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  1 contenitore (150g)
- [ ] popcorn, microonde, salato
  4 tazza scoppiata (44g)
- [ ] salsa teriyaki
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] insalata mista
  1 1/2 confezione (155 g) (216g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/8 oz (4g)
- [ ] tzatziki
  1/8 tazza(e) (28g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa pesto
  1 cucchiaio (16g)
- [ ] Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
  1 lattina (~540 g) (533g)
- [ ] salsa per pizza
  4 cucchiaio (63g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 cucchiaio (31mL)

Prodotti da forno

- [ ] panini Kaiser
  1/2 panino (Ø 9 cm) (29g)
- [ ] pane
  1 fetta (32g)
- [ ] pane naan
  1 pezzo/i (90g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio
  1 1/2 oz (42g)
- [ ] uova
  5 grande (250g)
- [ ] formaggio cheddar
  3 cucchiaio, grattugiato (21g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  4 stecca (112g)
- [ ] yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
  1/2 tazza (140g)
- [ ] latte intero
  2 1/2 tazza(e) (600mL)
- [ ] formaggio provolone
  1 fetta(e) (28g)

- [ ] pepe nero
  1 g (1g)
- [ ] basilico fresco
  1/3 tazza di foglie intere (8g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  1 fl oz (29mL)
- [ ] avocado
  1 1/2 avocado (276g)
- [ ] Pompelmo
  1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- [ ] uva
  1 tazza (92g)
- [ ] more
  4 cucchiaio (36g)
- [ ] succo di frutta
  12 fl oz (360mL)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 3/4 oz (53mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 1/2 oz (50mL)
- [ ] condimento per insalata
  5 3/4 cucchiaio (86mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  4 cucchiaino (20mL)
- [ ] mozzarella fresca
  2 oz (57g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1 oz (28g)
- [ ] noci miste
  4 cucchiaio (34g)

Cereali per la colazione

- [ ] granola
  4 cucchiaio (23g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  1/4 tazza (42g)
- [ ] seitan
  1/2 lbs (213g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mini muffin con uova e formaggio

2 mini muffin - 112 kcal 9g proteine 8g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

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.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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)

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Parfait con more e granola

115 kcal 9g proteine 4g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
4 cucchiaio (70g)
granola
2 cucchiaio (11g)
more, tritato grossolanamente
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)
granola
4 cucchiaio (23g)
more, tritato grossolanamente
4 cucchiaio (36g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

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.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uovo nella melanzana

120 kcal 7g proteine 9g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

melanzana
1 fetta/e 2,5 cm (60g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal 20g proteine 3g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Panino con melanzane e pesto

1/2 panino(i) - 226 kcal 7g proteine 12g grassi 17g carboidrati 5g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
aglio
1/2 spicchio (2g)
panini Kaiser
1/2 panino (Ø 9 cm) (29g)
pomodori
1 1/2 fetta/e sottili/piccole (23g)
formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
melanzana, dimezzato e affettato
1/4 piccolo (115g)

1. Accendi il grill del forno.
2. Spennella le fette di melanzana con olio d'oliva e disponile su una teglia. Metti la teglia a circa 15 cm dalla fonte di calore. Cuoci per 10 minuti o finché non sono tenere e leggermente tostate.
3. Taglia il panino per il lungo e tostalo.
4. In una tazza o in una ciotolina, mescola insieme pesto e aglio. Spalma questa miscela sul pane tostato.
5. Farcia il panino con le fette di melanzana, pomodoro e formaggio.
6. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal 3g proteine 9g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal 6g proteine 9g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal 2g proteine 0g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal 2g proteine 7g grassi 8g carboidrati 2g fibre

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

Dà 1/2 panino(i) porzioni

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)

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 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pizza su pane piatto con broccoli

313 kcal 9g proteine 18g grassi 27g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
salsa per pizza
2 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
salsa per pizza
4 cucchiaio (63g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pane naan
1 pezzo/i (90g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irrora con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

Insalata Caprese

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
2 oz (57g)
insalata mista
2/3 confezione (155 g) (103g)
basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

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 5

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal 26g proteine 15g grassi 12g carboidrati 8g fibre

salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Popcorn

2 tazze - 81 kcal 1g proteine 5g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
2 tazza scoppiata (22g)

Per tutti i 2 pasti:

popcorn, microonde, salato
4 tazza scoppiata (44g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal 13g proteine 11g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di cavolo riccio (kale)

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

Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Saltato di carote e carne macinata

166 kcal 12g proteine 7g grassi 8g carboidrati 5g fibre

carote
2/3 grande (48g)
briciole di burger vegetariano
2 oz (57g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino rosso tritato
2/3 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cipolla, tritato
1/6 grande (25g)
coriandolo fresco, tritato
1/2 cucchiaio, tritato (2g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)

1. Scalda una grande padella a fuoco medio-basso e aggiungi olio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio e mescola di tanto in tanto.
2. Nel frattempo taglia le carote a bastoncini. Aggiungi le carote nella padella con le cipolle insieme ai fiocchi di peperoncino e un pizzico di sale e pepe. Continua a cuocere fino a quando le cipolle sono dorate e le carote leggermente ammorbidite.
3. Aggiungi le briciole di burger nella padella e mescola. Aggiungi salsa di soia, acqua e metà del coriandolo.
4. Una volta completamente cotto, servi e guarnisci con succo di lime e il coriandolo rimanente.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal 3g proteine 18g grassi 7g carboidrati 8g fibre

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal 33g proteine 8g grassi 5g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Mais

92 kcal 3g proteine 1g grassi 17g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal 2g proteine 14g grassi 5g carboidrati 6g fibre

cipolla
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Seitan teriyaki con verdure e riso

169 kcal 14g proteine 3g grassi 19g carboidrati 2g fibre

olio
3/8 cucchiaino (2mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaino (10mL)
verdure miste surgelate
1/8 confezione (280 g ciascuna) (36g)
riso bianco a chicco lungo
1 cucchiaio (12g)
seitan, tagliato a strisce
1 1/2 oz (43g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di seitan

359 kcal 27g proteine 18g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Dà 4 oz porzioni

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2/3 tazza(e) - 72 kcal 2g proteine 5g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Dà 2/3 tazza(e) porzioni

broccoli
2/3 tazza, tritata (61g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. 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.