Dieta - Menu dieta vegetariana low carb 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

1515 kcal 124g proteine (33%) 74g grassi (44%) 63g carboidrati (17%) 26g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 31g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Pranzo

460 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi

Panino Caprese
1 panino- 461 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Cena

480 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 29g grassi

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1515 kcal 124g proteine (33%) 74g grassi (44%) 63g carboidrati (17%) 26g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 31g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Pranzo

460 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 27g grassi

Panino Caprese
1 panino- 461 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Cena

480 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 29g grassi

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1466 kcal 115g proteine (31%) 80g grassi (49%) 46g carboidrati (13%) 24g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 13g grassi

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
124 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 5g carboidrati netti, 36g grassi

Semi di girasole
90 kcal

Tacos di formaggio e guacamole
2 taco/i- 350 kcal

Snack

200 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Fiocchi di latte e ananas
93 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1486 kcal 117g proteine (32%) 78g grassi (47%) 53g carboidrati (14%) 25g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 13g proteine, 14g carboidrati netti, 13g grassi

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
124 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

460 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 34g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
393 kcal

Snack

200 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Fiocchi di latte e ananas
93 kcal

Cena

420 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi

Crack slaw con tempeh
422 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1442 kcal 108g proteine (30%) 80g grassi (50%) 55g carboidrati (15%) 16g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

430 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 29g grassi

Panino tostato con formaggio e pesto
1/2 panino(i)- 279 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Snack

200 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Fiocchi di latte e ananas
93 kcal

Cena

445 kcal, 29g proteine, 9g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata Caesar di broccoli con uova sode
260 kcal

Semi di zucca
183 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1488 kcal 103g proteine (28%) 86g grassi (52%) 56g carboidrati (15%) 19g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

460 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi

Goulash di fagioli e tofu
219 kcal

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Snack

150 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 8g grassi

Carote e hummus
82 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1488 kcal 103g proteine (28%) 86g grassi (52%) 56g carboidrati (15%) 19g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi

Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Pranzo

460 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi

Goulash di fagioli e tofu
219 kcal

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Snack

150 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 8g grassi

Carote e hummus
82 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

510 kcal, 21g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi

Tofu base
8 oz- 342 kcal

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Lista della spesa

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] pepe nero
  1/3 cucchiaino (0g)
- [ ] dijon
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] paprika
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] Timo fresco
  2 pizzico (0g)
- [ ] basilico fresco
  2 cucchiaio, tritato (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] broccoli surgelati
  5 tazza (455g)
- [ ] pomodori
  4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (508g)
- [ ] sedano crudo
  3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
- [ ] aglio
  4 spicchio(i) (12g)
- [ ] spinaci freschi
  2 tazza(e) (60g)
- [ ] broccoli
  1 tazza, tritata (91g)
- [ ] zenzero fresco
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  2 tazza grattugiata (94g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- [ ] baby carote
  16 medio (160g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  3/4 stecca (87g)
- [ ] mozzarella fresca
  1/2 lbs (227g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  5 cucchiaio (88g)
- [ ] formaggio cheddar
  1/2 tazza, grattugiata (57g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  1 1/2 tazza (339g)
- [ ] uova
  6 grande (300g)
- [ ] formaggio parmigiano
  3 cucchiaio (15g)
- [ ] formaggio
  1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Zuppe, salse e sughi

Grassi e oli

- [ ] olio
  1/4 lbs (103mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 tazza (68mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (31mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] tempeh
  1 lbs (454g)
- [ ] burro di arachidi
  3 cucchiaio (48g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] tofu compatto
  1 1/2 lbs (695g)
- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/2 lattina/e (220g)
- [ ] hummus
  4 cucchiaio (60g)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- [ ] acqua
  12 1/2 tazza(e) (2963mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  10 oz (288g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1/2 avocado (101g)
- [ ] ananas in scatola
  6 cucchiaio, pezzi (68g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] anacardi tostati
  4 cucchiaio (34g)
- [ ] semi di girasole
  1 1/3 oz (38g)
- [ ] semi di sesamo
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1 1/3 oz (37g)

Dolci

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaio (60mL)
- [ ] salsa pesto
  1/4 tazza (72g)
- [ ] salsa piccante
  2 cucchiaino (10mL)

Altro

- [ ] tzatziki
  1/4 tazza(e) (56g)
- [ ] polvere proteica al cioccolato
  2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- [ ] guacamole, confezionata
  4 cucchiaio (62g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  4 tazza (360g)
- [ ] insalata mista
  4 1/2 tazza (135g)
- [ ] cavolfiore "riso" surgelato
  3/4 tazza, pronta (128g)
- [ ] cacao in polvere
  2 cucchiaino (4g)

Snack

- [ ] barretta di granola ad alto contenuto proteico
  3 barretta (120g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal 3g proteine 8g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal 28g proteine 1g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
polvere proteica al cioccolato
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

124 kcal 9g proteine 9g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
pomodori, tagliato a metà
2 cucchiaio di pomodorini (19g)
aglio, tritato
2 pizzico (1g)

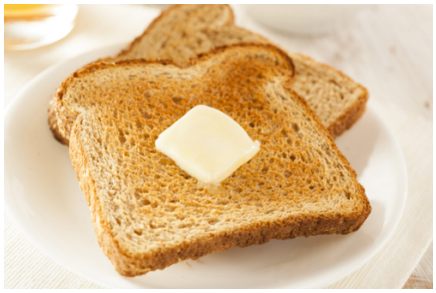
Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (10g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
aglio, tritato
4 pizzico (1g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal 4g proteine 5g grassi 12g carboidrati 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal 10g proteine 12g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino Caprese

1 panino - 461 kcal 22g proteine 27g grassi 28g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
mozzarella fresca
2 fette (57g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
mozzarella fresca
4 fette (113g)
salsa pesto
4 cucchiaio (64g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Semi di girasole

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

semi di girasole
1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal 15g proteine 29g grassi 4g carboidrati 4g fibre

Dà 2 taco/i porzioni

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

393 kcal 20g proteine 29g grassi 8g carboidrati 5g fibre

broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
cavolfiore "riso" surgelato
3/4 tazza, pronta (128g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
semi di sesamo
1 cucchiaino (3g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)
zenzero fresco, tritato finemente
1 cucchiaino (2g)
tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente
5 oz (142g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.\r\nIn una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.\r\nNel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.\r\nQuando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.\r\nIn una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.\r\nAggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.\r\nAggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino tostato con formaggio e pesto

1/2 panino(i) - 279 kcal 11g proteine 19g grassi 13g carboidrati 2g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta (32g)
salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
pomodori
1 fetta/e sottili/piccole (15g)
burro, ammorbidito
1/2 cucchiaio (7g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrato verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

Insalata mista semplice con pomodoro

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

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Goulash di fagioli e tofu

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaio (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal 14g proteine 17g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

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

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

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

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

109 kcal 4g proteine 8g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)

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

Fiocchi di latte e ananas

93 kcal 14g proteine 1g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
ananas in scatola, scolato
2 cucchiaio, pezzi (23g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
ananas in scatola, scolato
6 cucchiaio, pezzi (68g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

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 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Broccoli al burro

1 1/4 tazza(e) - 167 kcal 4g proteine 14g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
5/8 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/4 tazza (114g)
pepe nero
5/8 pizzico (0g)
burro
1 1/4 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
burro
2 1/2 cucchiaio (36g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Tempeh buffalo con tzatziki

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Crack slaw con tempeh

422 kcal 29g proteine 21g grassi 16g carboidrati 13g fibre

Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
semi di girasole
1 cucchiaio (12g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tempeh, tagliato a cubetti
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

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

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal 21g proteine 15g grassi 6g carboidrati 4g fibre

lattuga romana (romaine)
2 tazza grattugiata (94g)
uova
2 grande (100g)
broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
dijon
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
semi di zucca tostati, non salati
1 cucchiaio (7g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.

Semi di zucca

183 kcal 9g proteine 15g grassi 3g carboidrati 2g fibre

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu base

8 oz - 342 kcal 18g proteine 28g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu 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 al burro

1 1/4 tazza(e) - 167 kcal 4g proteine 14g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
5/8 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/4 tazza (114g)
pepe nero
5/8 pizzico (0g)
burro
1 1/4 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
burro
2 1/2 cucchiaio (36g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

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.