Dieta - Menu dieta vegetariana da 1100 calorie

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

Giorno 1

1147 kcal 99g proteine (35%) 53g grassi (42%) 55g carboidrati (19%) 14g fibre (5%)

Colazione

190 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal

Pranzo

395 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 21g grassi

Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal

Panino deli con hummus e verdure
1/2 panino(i)- 185 kcal

Cena

345 kcal, 23g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Insalata Caesar di broccoli con uova sode
260 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1154 kcal 103g proteine (36%) 41g grassi (32%) 80g carboidrati (28%) 13g fibre (5%)

Colazione

190 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal

Pranzo

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

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

Cena

380 kcal, 25g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1162 kcal 98g proteine (34%) 52g grassi (40%) 64g carboidrati (22%) 12g fibre (4%)

Colazione

190 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 7g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal

Pranzo

375 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi

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

Panino con insalata di uova
1/2 panino(i)- 271 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi

Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal

Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1108 kcal 95g proteine (34%) 52g grassi (42%) 50g carboidrati (18%) 16g fibre (6%)

Colazione

160 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi

Cereali per la colazione
97 kcal

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

Pranzo

375 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi

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

Panino con insalata di uova
1/2 panino(i)- 271 kcal

Cena

355 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi

Tofu cajun
196 kcal

Cavolo collard all'aglio
159 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1093 kcal 97g proteine (36%) 23g grassi (19%) 99g carboidrati (36%) 26g fibre (9%)

Colazione

160 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 3g grassi

Cereali per la colazione
97 kcal

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

Pranzo

310 kcal, 17g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Piselli mangiatutto
41 kcal

Cena

405 kcal, 22g proteine, 32g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista
121 kcal

Tofu piccante con arachidi e sriracha
171 kcal

Lenticchie
116 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1068 kcal 106g proteine (40%) 17g grassi (14%) 101g carboidrati (38%) 22g fibre (8%)

Colazione

180 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 2g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Toast con cottage cheese
1 toast- 143 kcal

Pranzo

310 kcal, 17g proteine, 44g carboidrati netti, 2g grassi

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Piselli mangiatutto
41 kcal

Cena

360 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Purè di patate dolci
92 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1146 kcal 101g proteine (35%) 20g grassi (16%) 125g carboidrati (44%) 15g fibre (5%)

Colazione

180 kcal, 12g proteine, 27g carboidrati netti, 2g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Toast con cottage cheese
1 toast- 143 kcal

Cena

360 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi

Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Purè di patate dolci
92 kcal

Pranzo

385 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 6g grassi

Zuppa di pomodoro
1 1/2 lattina(e)- 316 kcal

Insalata greca semplice di cetrioli
70 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- [ ] acqua
  16 tazza(e) (3764mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  2 cucchiaio, senza guscio (13g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1 cucchiaio (7g)
- [ ] anacardi tostati
  1/2 tazza (69g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/2 testa (344g)
- [ ] broccoli
  1 1/2 tazza, tritata (137g)
- [ ] cetriolo
  1 1/2 cetriolo (21 cm) (427g)
- [ ] ketchup
  5 cucchiaino (28g)
- [ ] carote
  1 1/2 medio (86g)
- [ ] patate
  1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)
- [ ] cipolla rossa
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (48g)
- [ ] cipolla
  1/4 piccolo (18g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  1/2 lbs (227g)
- [ ] aglio
  2 spicchio(i) (6g)
- [ ] cavolfiore
  2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  1 1/3 tazza (192g)
- [ ] pomodori
  1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
- [ ] patate dolci
  1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  8 2/3 medio (382g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (17mL)
- [ ] clementine
  2 frutto (148g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 oz (31mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 1/4 cucchiaio (19mL)
- [ ] maionese
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 cucchiaio (14mL)

Cereali per la colazione

- [ ] avena rapida (quick oats)
  3/4 tazza (60g)
- [ ] cereali per la colazione
  1 porzione (30g)

Dolci

- [ ] zucchero
  1 1/2 cucchiaio (20g)
- [ ] miele
  4 cucchiaino (28g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/3 lbs (160g)

Altro

- [ ] Affettati vegetali
  3 fette (31g)
- [ ] nuggets vegani 'chik'n'
  6 2/3 nuggets (143g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  4 pizzico (2g)
- [ ] salsiccia vegana
  3 salsiccia (300g)
- [ ] lievito nutrizionale
  1/2 tazza (30g)
- [ ] salsa sriracha
  3/8 cucchiaio (6g)

- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  1 contenitore (193g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 cucchiaio (5g)
- [ ] latte intero
  1/2 tazza(e) (120mL)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  1 tazza (226g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] dijon
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] cannella
  1/2 cucchiaio (4g)
- [ ] aneto secco
  1 1/4 cucchiaino (1g)
- [ ] aceto di vino rosso
  1 1/4 cucchiaino (6mL)
- [ ] sale
  4 1/2 g (4g)
- [ ] pepe nero
  1 pizzico (0g)
- [ ] paprika
  1 pizzico (1g)
- [ ] senape gialla
  2 pizzico o 1 bustina (1g)
- [ ] condimento Cajun
  5 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  1 1/2 cucchiaio (23g)
- [ ] tofu compatto
  9 3/4 oz (276g)
- [ ] burro di arachidi
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaino (3mL)
- [ ] lenticchie crude
  2 3/4 cucchiaio (32g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa barbecue
  1/2 tazza (143g)
- [ ] zuppa di pomodoro condensata in scatola
  1 1/2 lattina (300 g) (447g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal 6g proteine 6g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal 3g proteine 1g grassi 19g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)
4 cucchiaio (20g)
zucchero
1/2 cucchiaio (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)
zucchero
1 1/2 cucchiaio (20g)
cannella
1/2 cucchiaio (4g)
acqua
1 tazza(e) (267mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cereali per la colazione

97 kcal 3g proteine 3g grassi 14g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
cereali per la colazione
1/2 porzione (15g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
cereali per la colazione
1 porzione (30g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.

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.

Colazione 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.

Toast con cottage cheese

1 toast - 143 kcal 11g proteine 2g grassi 19g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il cottage cheese sulla fetta di pane, irrora con miele e servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal 5g proteine 16g grassi 10g carboidrati 1g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino deli con hummus e verdure

1/2 panino(i) - 185 kcal 14g proteine 5g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta(e) (32g)
Affettati vegetali
3 fette (31g)
hummus
1 1/2 cucchiaio (23g)
cetriolo
2 cucchiaio, fette (13g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Panino con insalata di uova

1/2 panino(i) - 271 kcal 13g proteine 18g grassi 13g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 1/2 medio (66g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
pane
1 fetta (32g)
paprika
1/2 pizzico (0g)
senape gialla
1 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempilo d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal 14g proteine 2g grassi 40g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sale
2 pizzico (2g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Piselli mangiatutto

41 kcal 3g proteine 0g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal 7g proteine 2g grassi 63g carboidrati 5g fibre

Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata greca semplice di cetrioli

70 kcal 4g proteine 4g grassi 5g carboidrati 1g fibre

yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
aneto secco
2 pizzico (0g)
aceto di vino rosso
1/4 cucchiaino (1mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal 2g proteine 8g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal 16g proteine 11g grassi 15g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal 9g proteine 7g grassi 9g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Tofu cajun

196 kcal 14g proteine 14g grassi 4g carboidrati 0g fibre

condimento Cajun
5 pizzico (1g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
6 1/4 oz (177g)

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.

Cavolo collard all'aglio

159 kcal 7g proteine 8g grassi 5g carboidrati 9g fibre

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista

121 kcal 4g proteine 4g grassi 10g carboidrati 7g fibre

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
cipolla rossa, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Tofu piccante con arachidi e sriracha

171 kcal 10g proteine 12g grassi 5g carboidrati 1g fibre

salsa sriracha
3/8 cucchiaio (6g)
burro di arachidi
1/2 cucchiaio (8g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio (2g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/4 lbs (99g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Lenticchie

116 kcal 8g proteine 0g grassi 17g carboidrati 3g fibre

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Purè di patate dolci

92 kcal 2g proteine 0g grassi 18g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal 48g proteine 1g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.