Dieta - Menu dieta vegetariana da 1200 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

1231 kcal 92g proteine (30%) 50g grassi (37%) 80g carboidrati (26%) 23g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

360 kcal, 17g proteine, 54g carboidrati netti, 5g grassi

Burger vegetale
1 burger- 275 kcal

Lenticchie
87 kcal

Cena

405 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 25g grassi

Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Zoodles al sesamo e burro di arachidi
294 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1221 kcal 99g proteine (32%) 48g grassi (35%) 71g carboidrati (23%) 28g fibre (9%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi

Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

390 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi

Zuppa di lenticchie
271 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1221 kcal 99g proteine (33%) 50g grassi (37%) 79g carboidrati (26%) 15g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi

Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal

Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi

Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

440 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 31g grassi

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Tofu base
4 oz- 171 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1182 kcal 98g proteine (33%) 42g grassi (32%) 82g carboidrati (28%) 20g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi

Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal

Pranzo

340 kcal, 18g proteine, 9g carboidrati netti, 23g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Insalata di uova e avocado
266 kcal

Cena

430 kcal, 26g proteine, 44g carboidrati netti, 11g grassi

Zuppa di ceci e cavolo riccio
273 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1196 kcal 90g proteine (30%) 20g grassi (15%) 142g carboidrati (47%) 23g fibre (8%)

Colazione

195 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi

Bagel medio tostato con burro
1/2 bagel(i)- 196 kcal

Pranzo

415 kcal, 19g proteine, 54g carboidrati netti, 10g grassi

Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal

Chik'n tenders croccanti
4 tender/i- 229 kcal

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Cena

370 kcal, 18g proteine, 60g carboidrati netti, 2g grassi

Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Couscous
100 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1176 kcal 99g proteine (34%) 35g grassi (27%) 94g carboidrati (32%) 20g fibre (7%)

Colazione

175 kcal, 7g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

415 kcal, 19g proteine, 54g carboidrati netti, 10g grassi

Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal

Chik'n tenders croccanti
4 tender/i- 229 kcal

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Cena

370 kcal, 26g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi

Lenticchie
174 kcal

Tofu cajun
196 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1189 kcal 92g proteine (31%) 58g grassi (44%) 56g carboidrati (19%) 19g fibre (6%)

Colazione

175 kcal, 7g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

425 kcal, 11g proteine, 15g carboidrati netti, 32g grassi

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra
244 kcal

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

370 kcal, 26g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi

Lenticchie
174 kcal

Tofu cajun
196 kcal

Integratori proteici

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

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  15 1/2 oz (440g)
- [ ] acqua
  17 1/2 tazza(e) (4148mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] latte intero
  2 1/4 tazza(e) (540mL)
- [ ] uova
  4 grande (200g)
- [ ] burro
  1/4 stecca (24g)
- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- [ ] formaggio di capra
  1/2 oz (14g)

Altro

- [ ] mix per insalata di cavolo
  1/2 tazza (45g)
- [ ] insalata mista
  1/3 confezione (155 g) (48g)
- [ ] hamburger vegetariano
  1 polpetta (71g)
- [ ] Affettati vegetali
  12 fette (125g)
- [ ] tenders vegani stile 'chik'n'
  8 pezzi (204g)
- [ ] lievito nutrizionale
  4 cucchiaio (15g)
- [ ] farina di mandorle
  1 cucchiaio (7g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] burro di arachidi
  2 cucchiaio (32g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] lenticchie crude
  14 cucchiaio (168g)
- [ ] hummus
  6 cucchiaio (90g)
- [ ] tofu compatto
  16 1/2 oz (468g)
- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] avocado
  2 avocado (419g)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] mele
  2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- [ ] clementine
  2 frutto (148g)
- [ ] fragole
  2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

Prodotti da forno

- [ ] panini per hamburger
  1 panino(i) (51g)
- [ ] pane
  1/3 lbs (160g)
- [ ] bagel
  1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 cucchiaio (5g)
- [ ] origano secco
  1 pizzico, foglie (0g)
- [ ] pepe nero
  1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- [ ] Basilico essiccato
  1 pizzico, foglie (0g)
- [ ] aglio in polvere
  1/2 cucchiaino (2g)
- [ ] condimento Cajun
  1 1/4 cucchiaino (3g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  10 1/4 g (11mL)
- [ ] olio
  5 cucchiaino (25mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  2 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa barbecue
  4 cucchiaio (72g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di sesamo
  4 pizzico (2g)
- [ ] semi di chia
  4 pizzico (2g)
- [ ] burro di mandorle
  2 cucchiaio (31g)
- [ ] noci pecan
  4 cucchiaio, metà (25g)

Cereali e pasta

- [ ] couscous istantaneo aromatizzato
  1/6 scatola (165 g) (27g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipollotti
  1 cucchiaio, affettato (8g)
- [ ] zucchine
  1 medio (196g)
- [ ] ketchup
  3 cucchiaio (51g)
- [ ] cetriolo
  1/2 tazza, fette (52g)
- [ ] pomodori schiacciati in scatola
  1/8 lattina (51g)
- [ ] cipolla
  1/4 medio (dia. 6,4 cm) (29g)
- [ ] sedano crudo
  1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)
- [ ] carote
  6 1/4 medio (381g)
- [ ] spinaci freschi
  1/8 tazza(e) (2g)
- [ ] aglio
  1 1/4 spicchio(i) (4g)
- [ ] pomodori
  1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 tazza, tritata (40g)
- [ ] cavolfiore
  1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Avocado

176 kcal 2g proteine 15g grassi 2g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bagel medio tostato con burro

1/2 bagel(i) - 196 kcal 6g proteine 7g grassi 27g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

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.

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal 6g proteine 10g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Burger vegetale

1 burger - 275 kcal 11g proteine 5g grassi 41g 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)

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

Lenticchie

87 kcal 6g proteine 0g grassi 13g carboidrati 3g fibre

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal 27g proteine 11g grassi 33g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaio (45g)
cetriolo
4 cucchiaio, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
Affettati vegetali
12 fette (125g)
hummus
6 cucchiaio (90g)
cetriolo
1/2 tazza, fette (52g)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Bastoncini di carota

3 carota(e) - 81 kcal 2g proteine 0g grassi 12g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

carote
3 medio (183g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Chik'n tenders croccanti

4 tender/i - 229 kcal 16g proteine 9g grassi 21g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
4 pezzi (102g)
ketchup
1 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)

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

Mela

1 mela(e) - 105 kcal 1g proteine 0g grassi 21g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

244 kcal 8g proteine 15g grassi 14g carboidrati 6g fibre

pane
1 fetta (32g)
formaggio di capra
1/2 oz (14g)
burro
4 pizzico (2g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrato di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal 2g proteine 18g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal 6g proteine 6g grassi 9g carboidrati 0g fibre

Dà 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

294 kcal 13g proteine 19g grassi 13g carboidrati 6g fibre

mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
semi di sesamo
4 pizzico (2g)
cipollotti
1 cucchiaio, affettato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
semi di chia
4 pizzico (2g)
zucchine, tagliato a spirale
1 medio (196g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli.\r\nIn una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa.\r\nVersare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene.\r\nCompletare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi).\r\nServire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa di lenticchie

271 kcal 13g proteine 8g grassi 31g carboidrati 7g fibre

origano secco
1 pizzico, foglie (0g)
lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/8 lattina (51g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)
carote, a dadini
1/4 medio (15g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/8 tazza(e) (2g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal 2g proteine 9g grassi 3g carboidrati 4g fibre

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal 2g proteine 9g grassi 3g carboidrati 4g fibre

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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.

Tofu base

4 oz - 171 kcal 9g proteine 14g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto
4 oz (113g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal 13g proteine 7g grassi 28g carboidrati 11g fibre

brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
ceci in scatola, scolato
1/2 lattina/e (224g)
foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Yogurt greco magro

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

Dà 1 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 5

Ali di cavolfiore BBQ

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

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

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.

Couscous

100 kcal 4g proteine 0g grassi 20g carboidrati 1g fibre

couscous istantaneo aromatizzato
1/6 scatola (165 g) (27g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 6

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Tofu cajun

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1 1/4 cucchiaino (3g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
3/4 lbs (354g)

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.

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.